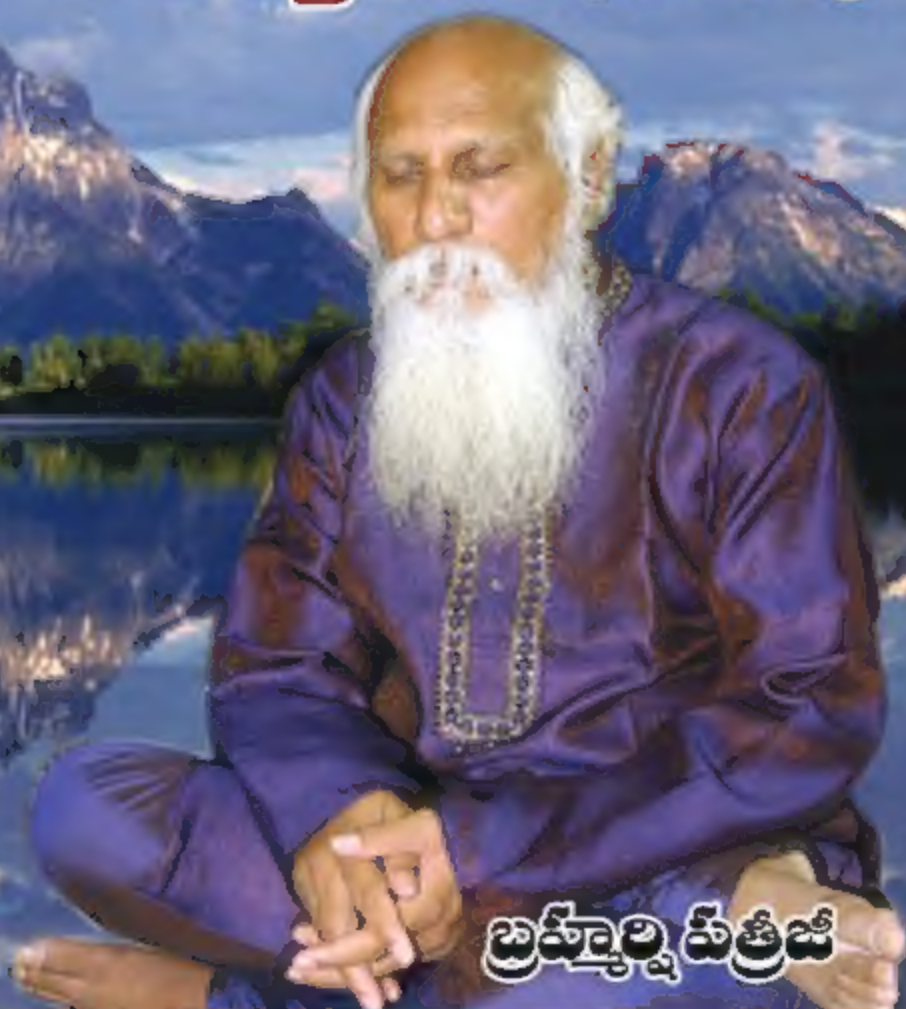


బ్రహ్మర్షి పత్రిక బివ్య ఆశీస్సులతో...

జీవిత సూక్ష్మాలు

తటవర్తి వీరరాఘవరావు



బ్రహ్మర్షి పత్రిక

బసవరథం : బ్రహ్మర్షి నత్రి గారి
జనాపాననతి, ధ్యానం నెలన జాబాబు,
ధ్యానానుభవాలు,
పెరమిడ్ నత్తనాక్కులు, జ్ఞానక్షేత్రం



జీవిత సూక్ష్మాలు



తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

ఫోన్ : 08816 - 234353, సెల్ : 94901 71853

జీవిత సూక్ష్మాలు

రచన : తటవర్తి వీరరాఘవరావు

మొదటి ముద్రణ : మే, 2008

ప్రతులు : 2000

రెండవ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2009

ప్రతులు : 3000

మూడవ ముద్రణ : నవంబరు, 2010

ప్రతులు : 3000

నాల్గవ ముద్రణ : నవంబరు, 2011

ప్రతులు : 3000

వెల : రూ.60/-లు

ముద్రణాలయం : చైతన్య గ్రాఫిక్స్,

ఆంధ్రాబ్యాంక్ రోడ్, భీమవరం-534201.

సెల్ : 9848393179, 9849393179



పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తి వారి వీధి,

భీమవరం - 534 201. పొంగోటిల్లా.

ఫోన్ : 08816-234353, సెల్ : 94901 71853

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

1. మానవుడంటే?	5
2. అనందంగా జీవించాలంటే?	9
3. మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోకపోతే?	12
4. అలోచనల భారం తగ్గించాలి!	14
5. మరణానంతర జీవితం వుందా?	16
6. తినడం కోసమేనా జీవితం?	18
7. అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం?	20
8. సుఖమే ప్రధానమా?	23
9. ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది?	25
10. కాపాడుకోవడం కోసమేనా జీవితం?	27
11. "సుఖవంతమైన ప్రయాణం!"	30
12. "ఇచ్చింది ఉపయోగించుకోవాలి!"	32
13. "పోయినా జీవించాలి!"	34
14. "తగ్గరాంటి జీవితం కాకూడదు!"	35
15. మనం శక్తి హేతులవడం వల్ల!	38
16. "మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడు!"	40
17. "తృప్తిగా జీవించాలంటే!"	42
18. "నరకం-స్వర్గం-మోక్షం"	44
19. "ఏదైనా పదే పదే చూస్తేనే పొందాలనే కోరిక కలుగుతుంది!"	46
20. "మేలుకోవాలి!"	48
21. "మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు!"	50
22. "హేలో ఎవరో? జేరో ఎవరో? తెలుసుకోవాలి!"	52
23. "తరించాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి!"	54
24. "పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు"	56
25. "చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి!"	58
26. "అలోచించండి!"	60

27. "స్వస్థిలో అన్నీ వున్నాయి"	62
28. "ఇప్పుంటే వస్తూంటాంబి!"	64
29. "నాజేనికున్న బొమ్మను చూడటం కాదు - కనపడని బొరుసును కూడా చూడాలి!"	66
30. "యధావం తద్ధవతి"	68
31. "తేలికగా ఫలితం పొందే మార్గం!"	71
32. "మనం చేసే మంచి పని భగవంతునికి తెలిస్తే చాలు!"	73
33. భగవంతుడే మన నిర్ణయాన్ని కాచగడు!	74
34. "భగవంతుని తెలుసుకోవాలి!"	76
35. ధృష్టి దేని మీద వుండాలి?	78
36. "గుడ్డిగా అనుకరించకూడదు!"	80
37. "జీవితంలో మార్పు గమనించాలి!"	83
38. "భగవంతుడు చెప్పించి - మనవుడు చేసేది!"	86
39. ఎవరు రాజ్యం పొందుతారు?	89
40. "భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే"	91
41. "సూక్ష్మాలు గ్రహించాలి!"	93
42. జహంలో లభ్యువే పరంలో ప్రభువు!	95
43. సూక్ష్మమే శక్తివంతమైనది!	97
44. పాపమంటే ఏమిటి	99
45. "సమభావమే సరైన భావన"	101
46. మరిచి పోకూడని "జీవిత సూక్ష్మాలు"	103

అనుబంధం

1. ధ్యానం - అనాపానసతి	105
2. ధ్యానం వలన రాభాలు	127
3. ధ్యానానుభవాలు	149
4. పిరమిడ్ సత్యవాక్యాలు	169
5. జ్ఞాన క్షేత్రం	187

మోసపుడంబే?

మానవుడంటే చాలామంది కనబడే దేహం అనుకుంటారు. అందుచేత దేహం గురించే ఆలోచిస్తారు. దేహం గురించే కష్ట పడతారు, పొటుపడతారు. అంటే దేహ ఆరోగ్యం, దేహ సుఖం, దేహ ఆనందం లోనం జీవితాన్ని వెద్దిస్తుంటారు. దేహాన్ని సుఖ పెట్టాలని జీవితమంతా కష్టపడి సంపాదిస్తుంటారు. ఎక్కువ సమయం డబ్బు సంపాదనకే కేటాయిస్తూ మిగిలిన సమయం దేహాన్ని సుఖపెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎవరిని చూసినా ఇంతమటుకే ఆలోచిస్తున్నారు. అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు.

గమనిస్తే చదివే చదువులు, నేర్చుకునే రక రకాల విద్యలు అన్ని దేహలాభానికి సంబంధించినవే. దేహ సుఖానికి సంబంధించినవే. అలా పంచ ఇంద్రియాల ద్వారా రకరకాల సుఖాలు అనుభవించాలని లోరుకుంటూంటారు. అలా జీవించినంతకాలం ప్రయత్నిస్తుంటారు. తాపత్రయ పడతారు.

గమనిస్తే మానవులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎంత డబ్బు సంపాదించినా, ఎన్ని తాగ్తలు తీసుకున్నా మధ్యమధ్య దేహానికి రోగాలు వస్తుంటాయి. ఒక్కొక్కసారి దీర్ఘకాలిక రోగాలు కూడా వస్తాయి. రోగాలు వచ్చినపుడు రోగబాధ భరించలేక ఆ రోగం నుంచి బయట పడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. డాక్టర్లను ఆశ్రయిస్తారు. ఇంకా రకరకాల విధానాల ద్వారా, అంటే వాకింగులు, యోగాసనాలు, ఎక్సర్సైజులు , ప్రకృతి ఆహార నియమాల ద్వారా రోగాలు నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక్కొక్కసారి భైటపడగలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి అదే రోగంతో దీర్ఘకాలం బాధపడుకుంటారు. ఒక్కొక్కసారి ఏమీ చెయ్యాలో దిక్కు తోచక ఎవరికి నచ్చిన దేవుణ్ణి వారు ఆశ్రయిస్తూంటారు.

ఇలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంతా దేహానికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్ల, ఇంద్రియాలను సుఖపెట్టే ఎన్నో ప్రక్రియలు వచ్చాయి. నేత్రాలకు ఆనందం కలిగించే సినిమాలు, టీవీలు వచ్చాయి. చెవుల ద్వారా వినటానికి అనేక రకాల సంగీతం, పాటలు, మ్యూజిక్లు వచ్చాయి. వాసన చూడటానికి రకరకాల సువాసనలు కనిపెట్టారు. అలాగే తినటానికి,

రుచికరమైన రకరకాల వంట కాలు, వదార్థాలు తయారు చేయబడ్డాయి. అలాగే స్వర్ణ సుఖం కోసం ఎసిలు, ఫోమ్ బెడ్లు, లాంటివి వచ్చాయి. వాటిని అమర్చుకుని శారీరక సుఖాలు అనుభవిస్తున్నారు. ఇలా ఎన్నో ప్రక్రియల ద్వారా సుఖాలు పొందటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

అలాగే ఆరోగ్యం పొందడం కోసం డాక్టర్లు, స్పెషలిస్టులు ఉన్నారు. అత్యాధునిక వైద్య విధానాలు కనిపెట్టబడుతున్నాయి. ఎన్నో వైద్య పరికరాలు కనుక్కుంటున్నారు. రీసెర్చిలు చేస్తున్నారు. ఎంతోమంది సైంటిస్టులు దేహం గురించి, రోగాల గురించి తమ జీవితమంతా ఫణంగా పెట్టి రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి, కొత్త కొత్త వైద్య విధానాలు, మందులు కనుక్కుంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వాలు, మేధావులు, సైంటిస్టులు, నిరంతరం దేహ ఆరోగ్యం కోసం కృషి చేస్తున్నారు. ఇంకా చేస్తూనే వున్నారు.

అలా మానవులమీదే కాకుండా ఇంతువులమీద కూడా ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఎరికలమీద, ఇతర ఇంతువులమీద ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. దేహానికి రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? వచ్చిన రోగాలు ఎలా తగ్గించాలి? ఏ మందులు వాడాలి? ఏవి ప్రయోజనకరం? అంటూ నిరంతరం కృషి చేస్తూనే వున్నారు.

అలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎవరిని చూసినా, ఎక్కడ చూసినా కనిబడే దేహం గురించే ఆలోచిస్తున్నారు. రీసెర్చిలు చేస్తున్నారు కానీ, అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు. కానీ చాలా కొద్దిమందే ఇంతకుమించి ఆలోచిస్తున్నారు. ఎందుచేతనంటే మానవులు దేహంకోసం ఎన్ని కష్టాలు పడినా, ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చినా, ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ప్రయత్నాలు చేసినా, జీవితంలో ఇంకా దుఃఖం వుంటూనే వుంది. దుఃఖం లేకుండా ఎవరి జీవితం ఉండటం లేదు.

అంటే మనుశ్వాంతి, టెన్షన్, డిప్రెషన్ లాంటి వాటితో దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. అలాగే ఎన్నో సమస్యలు, అంటే కుటుంబ సమస్యల వల్ల, కోరికలు నెరవేరక, ఎన్నివున్నా కృప్తి లేక, దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. నిత్యం అన్నిటికీ భయపడుతూ, కోపం, ద్వేషం, అసూయ అనే గుణాలవల్ల దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. తనకున్న అలవాట్లు, అంటే మద్యం, జాదం, వ్యభిచారం లాంటి వాటివల్ల కూడా దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు.

మానవులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఎన్ని రీసెర్చిలు చేసినా దుఃఖం లేకుండా జీవితం వుండటం లేదు. కారణం మానవులు దేహం

గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తున్నారు. రీసెర్చి చేస్తున్నారు కానీ జీవితం గురించి ఆలోచించడం లేదు, రీసెర్చి చెయ్యడం లేదు.

ఆరోగ్యం, సుఖం దేహానికి సంబంధించినవి మాత్రమే. కానీ దుఃఖం జీవితానికి సంబంధించింది. అందుచేత జీవితం గురించి అధ్యయనం చేయకుండా, జీవితం గురించి ఆలోచించకుండా, జీవితం గురించి రీసెర్చి చెయ్యకుండా జీవితంలో దుఃఖం నివారించుకోలేరు. ఎన్ని సౌకర్యాలు వున్నా, దుఃఖం వుంటే వాటిని అనుభవించలేరు కదా? అనుభవించలేని వారికి ఎన్ని సుఖాలు వున్నా ప్రయోజనం లేదు కదా? అందుచేత జీవితం గురించి ఆలోచించాలి! అధ్యయనం చెయ్యాలి!

జీవితానికి సంబంధించిన విద్యనే ఆధ్యాత్మిక విద్య అంటారు. ఆధ్యాత్మిక విద్య అధ్యసించిన వారికి: జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలు, రహస్యాలు తెలుస్తాయి. జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో సూక్ష్మాలు తెలుస్తాయి. ఎలా జీవించాలి? తెలుస్తుంది. ఎలా జీవించకూడదో తెలుస్తుంది. స్వప్నలో 'కనబడేవే కాదు, కనపడనివి కూడా వున్నాయని తెలుస్తుంది. కనబడేవి తాత్కాలికం కనబడనివే' శాశ్వతం అని తెలుస్తుంది. కనబడేదానికి మూలం కనబడనిదే అని తెలుస్తుంది. కనబడేదానికంటే కనబడనిదే ప్రాముఖ్యమైనదని తెలుస్తుంది. ఇంకా 'ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవలసింది కనబడేదానికి కాదు, కనబడనిదానికి' అని కూడా తెలుస్తుంది.

ఇంకా కనబడే భూలోకమే కాదు కనబడని లోకాలు వున్నాయి. స్వప్నలో కోటానుకోట్ల లోకాలు వున్నాయని తెలుస్తుంది. మానవునికి కనబడే జీవితమే కాదు, కనబడని జీవితం కూడా వుందని తెలుస్తుంది. ఇంకా మానవుడంటే కనబడే దేహం ఒక్కటే కాదు, కనబడని మనస్సు, కనబడని ఆత్మ కూడా వున్నాయని తెలుస్తుంది. పేరుకు శరీరమే అయినా శరీరాన్ని ఇంద్రియాలను గడిపించేది మనస్సు అన్న సంగతి తెలుస్తుంది. అసలు వీటన్నిటికీ మూలం 'ఆత్మ' అని కూడా తెలుస్తుంది. ఆత్మ లేకపోతే దేహం శవమవుతుందని కూడా తెలుస్తుంది. ఇంకా కనబడే దేహం చనిపోతుంది. కనబడని 'ఆత్మ'కు చావు లేదని తెలుస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో "జీవిత సూక్ష్మాలు" తెలుస్తాయి.

ఇలా జీవితం గురించి రీసెర్చి చేసిన వారినే "ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు" అంటారు. జీవితం గురించి సంపూర్ణ అవగాహన వున్నవారు వీరే! వీరిని యోగులు, యోగీశ్వరులు అని కూడా అంటారు. వీరంతా

మూనపుని దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకున్న వారు. తాత్కాలికంగానే కాదు, దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకునే మార్గాన్ని కూడా కనుక్కున్నారు. ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, నిర్భయంగా, ఆనందంగా జీవించే మార్గాన్ని తెలుసుకున్నారు. మూనపునికి కనబడే జీవితమే కాదు, కనబడని జీవితం కూడా వుందని తెలుసుకున్నారు. దేహం చనిపోతుంది, మనకు చావు లేదు అని తెలుసుకున్నారు.

అలాంటి యోగులు, యోగేశ్వరులే మనం ఆరాధించే కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, జీననీ, మహవీరుడు, గురునానక్, మహ్మదులాంటి వారు. అలాంటి యోగేశ్వరుడే ప్రస్తుతం మనకు శాశ్వత దుఃఖ నివారణా మార్గమైన “శ్వాస మీద ధ్యానం ధ్యాన విధానాన్ని” అందించిన బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ. ఈయన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త. జీవితం గురించి రీసెర్చి చేసిన సైంటిస్ట్. దుఃఖం నుంచి తాత్కాలికంగానే కాదు శాశ్వతంగా బ్రతిపడే మార్గాన్ని కనుగొన్న మహనీయుడు. అందుచేత ఆయన భోధించిన ధ్యానాన్ని ఆచరిస్తే జీవితంలో ఎవరికి ఏ రకమైన దుఃఖం వుండదు. ఎవ్వడూ ఆనందంగా జీవిస్తారు. “ అందుచేత నుఖాలు నమకూర్చుకోవడం కాదు, ఆనందంగా జీవించడమే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి”.

దేహమొక్కటే ప్రధానం కాదు, దేహంతో పాటు దేహంకంటే ప్రాముఖ్యం వున్న మనసు వుంది. అంతకంటే ప్రాముఖ్యమైన శాశ్వతమైన ‘అత్మ’ వుంది. జీవితంలో దేహం ఒక భాగం మాత్రమే! ఒక్క భాగానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తే జీవితం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దుఃఖమయమవుతుంది. అన్నిటికీ ప్రాముఖ్యం ఇస్తేనే జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. అన్నిటికీ అంటే కనబడే దేహం, కనబడని మనస్సు, కనబడని అత్మ. వీటన్నింటికీ సంబంధించిన సాధనే ‘ధ్యానం’. అందుచేత ధ్యానం చేసి జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుందాం. మూనపుడంటే దేహం ఒక్కటే కాదని తెలుసుకుందాం.



ఆనందంగా జీవించాలంటే?

అందరూ ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటారు. కామే కాదు, తమ కుటుంబమంతా ఆనందంగా వుండాలని కోరుకుంటారు. ఆనందంగా జీవించాలనే తపన పడుకుంటారు, ప్రయత్నిస్తారు. కాని మానవులు ఎంత ఆనందంగా వుండాలని ప్రయత్నించినా ఆనందం పొందలేకపోతున్నారు. ప్రతీఒక్కరూ ఏదో ఒక రోగంతో, నమస్కలతో, దాధతో, కష్టాలతో జీవిస్తున్నారు. ఇలాంటి దుఃఖాల వల్ల ఆనందంగా జీవించలేక పోతున్నారు. ఆనందంగా జీవించాలంటే ఏం చెయ్యాలి? తెలియని స్థితిలో మానవులు వున్నారు.

ముఖ్యంగా మానవులు 1. సుఖం 2. సంతోషం 3. ఆనందం కోరుకుంటారు. అంటే ఎవరైనా కామూ, తమ కుటుంబం జీవించి వున్నంత కాలం సుఖ, సంతోషాలతో, ఆనందంగా జీవించాలనే కోరుకుంటారు. మరి సుఖమంటే ఏమిటి? సంతోషమంటే ఏమిటి? ఆనందం అంటే ఏమిటో కూడా తెలుసుకుందాం. ఆనందం దేనికి సంబంధించిందో కూడా తెలుసుకుందాం.

అసలు కోరుకోవలసినది సుఖమా? సంతోషమా? ఆనందమా? ఏది ముఖ్యం? మానవునికి ఏది కావాలి? ఏది ముఖ్యమో ఆలోచించాలి. ఆలోచిస్తే సుఖాలు ఎన్ని ఉన్నా ఆనందం లేకపోతే ఆ జీవితం వ్యర్థమని తెలుస్తుంది. అందుచేత అన్నిటికంటే ఆనందమే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖము, సంతోషం, ఆనందం గురించి తెలుసుకుందాం.

ఇంద్రియాలు అంటే కన్ను, ముక్కు, చెవులు, నోరు, చర్మాల ద్వారా మనసుకు కలిగించే తాత్కాలిక శృప్తిని 'సుఖం' అంటారు. అంటే నేర్చుంది చూడటం, వినడం, తినటం, వాసన చూడటం, అనుభవించడం లాంటివన్నీ సుఖాలే. సుఖం ద్వారా పొందవచ్చునుకున్న ఆనందం తాత్కాలికం. అది అనుభవిస్తున్నంత సేపే కానీ, గమనిస్తే తరువాత ఉండదు.

కారణం సుఖం, సుఖమే కాని? ఆనందం కాదు. సుఖం వేరు, ఆనందం వేరు. అందుచేత సుఖం కోసం ప్రయత్నిస్తే ఆనందం లభించదు.

ఇంద్రియాల ప్రమేయం లేకుండా మనస్సు పొందే తాత్కాలిక శృప్తిని సంతోషం అంటారు. అంటే మనసు కోరినవి పొందినపుడు,

అంటే 10 లక్షలు సంపాదించాలనుకున్నామనుకోండి అలా సంపాదించినప్పుడు నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది అంటారు. అలాగే ఇల్లు కట్టాలనుకుని, ఇల్లు కట్టామనుకోండి! నేను అనుకున్నది సాధించాను, నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది అంటారు. అలా వుద్వేగం సంపాదించినా, పదవీ సంపాదించినా, పరీక్షలలో పాస్సినా, పెట్టినా చాలా సంతోషంగా వుంది అంటారు. అలా మనసు కోరిన కోరికలు తీరుతుంటే సంతోషంగా వుంది అంటారు. కానీ అలాంటి వాటి వల్ల పొందే సంతోషం కూడా తాత్కాలికమే! అది పొందేంత వరకే కాని తరువాత ఉండదు.

కారణం "నుఖ, సంతోషాలు" అసలైన ఆనందం కాదు. కారణం సంతోషం, సంతోషమే కానీ ఆనందం కాదు కదా? ఇక్కడ గమనిస్తే మనస్సు ద్వారా పొందాలనుకునే నుఖ, సంతోషాలు తాత్కాలికమే అవుతున్నాయి. కాని శాశ్వతం కావడం లేదు. వాటివల్ల పొందుదామను కున్న ఆనందం కూడా తాత్కాలికమే అని కూడా తెలుస్తుంది. వాటిని ఆనందం అనం. కారణం మనసు ద్వారా "నుఖ, సంతోషాలు" మాత్రమే లభిస్తాయి.

కాస్త గమనిస్తే దేవాన్ని తృప్తి పరిస్తే లభించేది 'నుఖం' అలాగే మనస్సును తృప్తి పరిస్తే లభించేది 'సంతోషం' అంతేకానీ ఆనందం లభించదు. కాని మానవులు వాటివల్లే ఆనందం లభిస్తుందనుకుని వాటిలోనే ఆనందం ఉందనుకుని, వాటితోనమే ప్రయత్నిస్తున్నారు కానీ 'ఆనందం' అన్నది ఎక్కడ వుందో తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

ఒక కుక్క ఎముకను కొరుకుతూ ఉంటుంది. గట్టిగా కొరకడం వల్ల దాని పన్ను విరిగి రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. ఆ రక్తం ఎముకలోంచి వస్తుందనుకుని ఆనందపడుతుంది. కాని అది ఎముకలోంచి వస్తున్నది కాదు, తన గాయం లోంచి వస్తున్న రక్తం అని గ్రహించలేకపోతుంది. 'నిజం కాని ఆనందాన్ని', నిజమని కుక్కలా అనుకుంటుందో, మనం కూడా నుఖ, సంతోషాలనే 'ఆనందం' అనుకుంటున్నాం. చివరకు భంగపడుతున్నాం. ఆనందం ఎక్కడ వుందో తెలియకుం లేదు. ఎక్కడ వుందో? ఎలా లభిస్తుందో? తెలుసుకోవడం లేదు. ప్రయత్నించడం లేదు.

గమనించండి శరీరాన్ని ఎంత సుఖపెట్టినా, ఇంకా, ఇంకా అంటూనే ఉంటారు. మనస్సు కోరినది ఎన్ని నెరవేర్చినా ఇంకా ఇంకా కొరుకుతూనే ఉంటారు. కారణం అది శాశ్వతం కాదు. వాటి వల్ల వచ్చే ఆనందం కూడా శాశ్వతం కాదు. కాని అంతా వాటితోనమే ప్రయత్నిస్తూ,

ఆనందం లేకుండా జీవిస్తున్నారు. ఎంత కష్టపడినా ప్రయోజనం ఉండటం లేదు. ఆనందంగా జీవించాలనే కోరిక ఎన్నిటికీ నెరవేరడం లేదు. చివరకు దుఃఖమే మిగులుతుంది.

“ఆనందమంటే, మనసు లేని స్థితిలో అత్తనుంచి పొందేదే అసలైన ఆనందం” తారణం “అత్త” అంటే ఎవరో కాదు మనం విగ్రహాల ద్వారా ఫాటోల ద్వారా ఆరాధించే భగవంతుడు. భగవంతుడు ఆనందస్వరూపుడు అంటారు. నిత్యం ఆనందంలో వుండేవాడు. అందుచేత “ధ్యానం” చెయ్యడం ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితి! అంటే మనసు లేని స్థితిలో అత్త స్థితిలో అసలైన ఆనందం పొందగలం సహజంగా గాఢనిద్రలో అటువంటి ఆనందం పొందుతాం. అదే ఆనందాన్ని కానీ అక్కడ ఎరుక కాదు. కానీ ఎరుకలో మనం ధ్యానం ద్వారా అనుభవించవచ్చు ఎప్పుడూ ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

అసలైన ఆనందాన్ని ఎవరైనా మూలలో చెప్పలేరు. అనుభూతి చెందవలసిందే. నిత్యం అలాంటి ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న ‘యోగులు’ నుఖ, సంతోషాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. ధ్యానం ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. అలా మనం కూడా ‘ధ్యానం చేస్తే’ ఆనందాన్ని పొందగలం. “ఆనందంగా జీవించగలం!”

అనందం అనందం

మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోకపోతే?

మానసిక అశాంతికి లోనైనా, మానసిక వత్తిడికి గురైనా, మానసికంగా కుంగిపోయినా, ఏదైనా సరే సమస్యను పరిష్కరించుకోక పోతే, దయచే పడటానికి ప్రయత్నించకపోతే వారు ఇంకా దుష్ప్రతిభలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. దుర్బరమైన జీవితం గడపవలసి వస్తుంది.

వారికి ఈ సమస్యలే కాకుండా, ఈ సమస్యలు పిల్లల్ని కూడా పెడతాయి. అంటే వీటితో పాటు వారు కొత్త సమస్యల్ని సృష్టించుకుంటారు. జీవితాన్ని ఇంకా దుర్బరం చేసుకుంటారు. వీటన్నిటితో ఒక దశలో జీవించడం వ్యర్థమనిపిస్తుంది. ఎందుకు జీవిస్తున్నారో కూడా, అర్థం కాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఎందుకంటే అశాంతితో వున్న వారికి నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. నిద్రపోలేరు. శరీరానికి కావలసిన విశ్రాంతి లభించదు. వీటన్నిటి వల్ల శరీరం రోగగ్రస్తమవుతుంది. శరీరం అనేక రోగాలకు నిలయం అవుతుంది. ఈ రోగాల వల్ల, అశాంతి వల్ల రోజూ శక్తి కోల్పోతుంటారు. మానసికంగా ఇంకా బలహీనులవుతారు.

రోగాలు నయం చేసుకోవడం కోసం అయ్యే ఖర్చుతో, సమస్యలలో చిక్కుకుంటారు. దీని వల్ల అశాంతి ఇంకా పెరుగుతుంది. చివరకు డిప్రెషన్ కు గురవుతారు. మానసికంగా కుంగిపోతారు. చివరకు ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటారు. ఏమీ చేయలేను అనుకుంటారు. ఉన్నా లేనివారలా జీవిస్తుంటారు.

ఇలాంటి స్థితిలో తమతో పాటు తమ కుటుంబంలోని వారికి కూడా అశాంతిని కలుగ చేస్తారు. తాము అనందించలేరు ఉన్న వారిని అనందంగా ఉండ నివ్వరు చివరకు వారు కూడా ఈ చక్రంలో తగులు కుంటారు. ఇలా మొత్తం సంసారాన్నే దుబ్బంలో ముంచుతారు.

ఇలా అశాంతికి లోనైన వారి జీవితం, సారం లేని జీడు భూమిలా తయారవుతుంది. అలాంటి అశాంతి నుండి శాంతి పొందటానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కాని శాంతిని పొందలేరు. కారణం శాంతి అన్నది బయట దొరికేది కాదు. దబ్బుతో కొనేది కాదు. ఇతరులు ఇచ్చేది కాదు. ఎన్ని పూజలు, భజనలు చేసినా లభించేది కాదు. శాంతి అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, అందుచేత ఎవరు శాంతి కావాలనుకుంటే వారే ప్రయత్నం చేసుకోవాలి. కారణం ఎవరి మనస్సును వారే శాంత

“అలోచనల భారం తగ్గించాలి!”

మనం జీవితంలో ప్రతిరోజు ఎన్నో వస్తులతో, సమస్యలతో, ఎన్నో విషయాలు మనసు నిండా నింపుకుంటున్నాం. అలా మనసు రోజు రోజుకు బరువెక్కుతుంది. అలా బరువు పెరిగే కొద్దీ మనం బలహీనులవుతున్నాం. ఏమీ చేయలేని వారమవుతున్నాం. ఏమీ చేయలేకపోతున్నాం. బలహీనులమని భావిస్తూ భగవంతుని నాయం అర్థిస్తున్నాం. బాధలతో బరువయ్యే కొద్దీ అల్పబువుతున్నాం.

ఈ విషయం ఆలోచిద్దాం. 10,000 కేజీలు తీసుకు పెళ్ళగలిగే వడవలో 10,000 కేజీలకు మించి 10 కేజీలు వేసినా వడవ మునిగిపోతుంది. వడవలో బరువు పెరిగే కొద్దీ దాని వేగం తగ్గడమే కాదు, కెపాసిటీ మించి కొద్దిగా బరువు పడినా మునిగిపోతుంది.

అంటే ఖాళీగా ఉన్న వడవలో 1000 కేజీలు వేసినా భరిస్తుంది. కానీ బరువుగా ఉన్న పెద్ద వడవలో 10 కేజీలు వేసినా మునిగిపోతుంది.

అలాగే 100 కేజీలు మోయగలిగే వాడి మీద అదనంగా 10 కేజీలు వేస్తే కూలబడతాడు. అంటే 10 కేజీలు కూడా భారమవుతుంది. అదే వాడు ఖాళీగా ఉంటే 10 కేజీలు అనలు లెట్టే కాదు. ఇక్కడ మోయడమన్నది వాడు బరువుతో ఉన్నాడా, ఖాళీగా ఉన్నాడా అన్నదానిమీదే ఆధారపడివుంది.

అలాగే మనం జీవితంలో సమస్యలతో, అలోచనలతో బరువెక్కి ఉంటే ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా భరించలేం. కానీ అలోచనలు శూన్యం చేసుకుని, తేలికగా వుంటే ఎంత పెద్ద సమస్య వచ్చినా సమస్యగానే అనిపించదు. లేకపోతే చిన్న సమస్య వచ్చినా తక్కువోలేక అక్కహక్కు చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. అంటే ఇక్కడ సమస్య ఎలాంటిది? అన్నది ప్రాధాన్యం కాదు! అలోచనలతో బరువెక్కి ఉన్నామా? అలోచనలు లేకుండా తేలికగా ఉన్నామా? అన్న దానిమీదే ఆధారపడి వుంటుంది. సమస్యలతో బరువెక్కిన వారు చిన్నది కూడా తక్కువోలేరు. ఏమీ లేనివారు ఎంత పెద్దదైనా తేలికగా తీసుకుంటారు.

సెల్ ఫోన్ మెసేజెస్ తో నిండిపోతే, కొత్త మెసేజ్ తీసుకోలేదు. నా వల్ల కాదు, నేను తీసుకోలేను అంటుంది. కానీ ఖాళీగా ఉంటే ఎన్నయినా

తీసుకుంటుంది. అంటే అది మెసేజ్‌తో బరువుగా ఉంటే ఇంకేమీ భరించలేదు. అదే ఖాళీగా ఉంటే ఎన్నయినా భరిస్తుంది.

అందుచేత మనమెప్పుడూ ఆలోచనల బరువు లేకుండా ఖాళీగా తేలికగా ఉండాలి. అలా తేలికగా వున్నవాడు సామాన్యుడైనా, ఎంత పెద్ద కష్టమైనా తట్టుకుంటాడు. కానీ ఆలోచనలతో నిండా బరువెక్కి వున్నవాడు కోటిశ్చరుడైనా, వి.ఎ.ఎస్.లభకారి అయినా, పెద్ద రాజకీయ నాయకుడైనా, చిన్న కష్టం వచ్చినా ఆ బరువు మోయలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు.

ఇంకా కొంచెం ఆలోచిద్దాం. నీరు ఘన రూపంలో మంచుగడ్డగా బరువుగా ఉన్నప్పుడు శక్తి లేకుండా ఉంటుంది. కానీ అది అవిరిగా మారి తేలికైనప్పుడు ఎంతో శక్తివంతమై రైల్వను, ఓడలను, ఫ్యాక్టరీలను నడుపుతుంది.

అలా బరువు మీద ఉన్నవాడు భారంగా నడుస్తాడు. ఇంకా బరువు ఎక్కువైతే కూలబడతాడు. బరువు లేనివాడు చకచకా నడుస్తాడు.

అంటే బరువు వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది. తేలికైన కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే మనసులోని దుఃఖకరమైన ఆలోచనలతో బరువెక్కిన మానవుడు శక్తి హీనుడుగా మారుతున్నాడు. కానీ మనస్సులోని ఆలోచనల బరువు పూర్తిగా తీసివేస్తే ఆ మానవుడే అనంత శక్తి స్వరూపుడుగా తయారవుతాడు.

యోగులు నిత్యం ధ్యానం చేసి మనస్సులో ఉన్న బరువంతా తగ్గించుకుని తేలికగా మారి శక్తివంతులయ్యారు. మనం ధ్యానం చెయ్యకపోవడం వల్ల రోజురోజుకు బరువు పెంచుకుని ఇంకా ఇంకా శక్తి హీనులుగా, అబ్బులుగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. అందుచేత "అనావాసనతి ధ్యానాన్ని" ప్రతిరోజు ఎక్కువ సమయం చేసి శక్తివంతులు కావాలి. ధ్యానం చెయ్యడమంటే మనస్సు బరువు తగ్గించడం, మనస్సులోని దుఃఖకరమైన ఆలోచనలు ఖాళీ చెయ్యడం. మనస్సును శూన్యం చేయడం, తేలిక కావడం. అలా చేసే కొద్దీ మనం కూడా శక్తివంతులవుతాం. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా లెట్టా చెయ్యం. గొప్ప కార్యాలు సాధిస్తాం.

అందుచేత మనస్సులోని భారాన్ని ధ్యానం ద్వారా తగ్గించుకుని శక్తివంతులు కావాలి. యోగులులా గొప్పవారిగా జీవించాలి.

శ్రీమద్భగవద్గీత

మరణానంతర జీవితం వుందా?

ముందుగా మనం ఈ విషయం ఆలోచించాలి. మనం జీవిస్తున్న విధానం నరైనదా? కాదా? ఇది తెలియాలంటే ఈ విషయం నిర్ధారించుకోవాలి. అసలు మనకు మరణించిన తరువాత జీవితం వుందా? లేదా?

ఎందుచేతనంటే మనకు మరణానంతర జీవితమే కనుక భీకరమే ప్రస్తుతం మనం జీవిస్తున్న విధానం అంటే మన నడవడికి, పనులు, ప్రవర్తన, ఆలోచించే విధానం అగ్ని ఒక విధంగా సరైనవనే అనుకోవచ్చు కాని ఒకవేళ మరణానంతర జీవితమే కనుక మనకు వుంటే ప్రస్తుతం మనం జీవించే విధానం సరియైనది కాదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ఎందుచేతనంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతసేపు మరణించేవరకే ఆలోచిస్తున్నారు అంటే మరణించే వరకు సుఖంగా వుండాలని సంతోషంగా వుండాలని ఏ లోటు లేకుండా జీవించాలని! తిండికి, బట్టుకు, వుండటానికి ఏ లోటు రాకూడదని పుస్తంతకాలం పోయినా జీవించాలని కోరుకుంటారు. ప్రయత్నిస్తారు. అలా తమ సమయాన్ని శక్తిని, తెలివినీ అంతవరకే ఉపయోగిస్తున్నారు. అంతకన్నా ఆలోచించడం లేదు. అంటే చనిపోయే వరకు దాగుంటే చాలు అనుకుంటారు. అంటే ఏ దాధలు, కష్టాలు లేకుండా వెళ్ళిపోతే చాలు అనుకుంటారు. ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా, ఎవరితో చేయించుకోకుండా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అంటే ప్రస్తుత జీవితం, ప్రస్తుత సంసారం అనుందంగా వుంటే చాలు అని భావిస్తారు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ఈ జీవితం కాకుండా మరణానంతరం జీవితం కూడా వుంటే. మరి ఆ జీవితం కూడా బాగుండాలి కదా? ఆ జీవితం కూడా అనుందంగా వుండాలి కదా? మరి అటువంటిప్పుడు ఆ జీవితం గురించి ఆలోచించకపోవడం పొరపాటే కదా? అలా ఆలోచించకుండా జీవించడం సరైన విధంగా జీవించక పోవడమే కదా? ప్రస్తుతం వున్న జీవితం గురించి ఎలా తపన పడుతున్నామో! తరువాత వుండేది కూడా మన జీవితమే కదా? మరి దాని గురించి ఎందుకు ఆలోచించడం లేదు? ఆ జీవితం కూడా బాగుండాలని ఎందుకు ప్రయత్నించడం లేదు? అలా ప్రయత్నించక పోతే తరువాత దుర్భరమైన జీవితం గడవవలసి వస్తుంది కదా? అందుచేత ఎవరైనా ముందు ఈ విషయం నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

అసలు మరణానంతర జీవితం వుందా? లేదా? ఇది మనకు తెలియాలంటే మనకంటే గొప్పవాడైన ఖైదులను అక్రమించాలి. వారినుండి ఈ సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనమంతా శ్రీకృష్ణుని పూజిస్తున్నాం. భగవంతుడని ఆరాధిస్తున్నాం. మరి భగవంతునికి తెలియనిదంటూ ఏమీ ఉండదు కదా? అయిన చెప్పేవన్నీ సత్యాలే కదా? అయిన భగవద్గీతలో ఎన్నో సందర్భాలలో స్పష్టంగా మరణానంతర జీవితం ఉందని తెలియచేసారు.

1. పుట్టినవాడు గిట్టక మానడు. గిట్టినవాడు పుట్టక మానడు.

2. మూరపుడు చనిగిపోయిన వస్త్రాలు వదలి కొత్త వస్త్రాలు ఎలా ధరిస్తాలో అలాగే జీర్ణమైన దేవస్థాన వదలి కొత్త దేవస్థాన ధరిస్తాడు.

3. నేనూ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాను. గుహ్యం ఎన్నో జన్మలు ఎత్తావు. నీ జన్మలు నీకు తెలియవు. కాని నీ జన్మలు, నా జన్మలు నాకు తెలుసు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన దానిని దట్టి మనకు మరణానంతర జీవితం వుందని ఖాచ్చితంగా తెలుస్తుంది. అందుచేత మరణానంతరం జీవితం గురించి కూడా మనం ఆలోచించాలి. మరణానంతర జీవితానికి కొంత సమయం కేటాయించాలి. అలా జీవించిన వారే సవ్వంగా జీవించినవారవుతారు. లేకపోతే ఈ జీవితం దాగుండవచ్చు. ప్రధమంగా గడపవచ్చు. కాని తరువాత జీవితం దుర్బరమవుతుంది. బాధపడినా, రోదించినా ప్రయోజనముండదు.

అలాగే గతంలో ఆలోచించకుండా జీవించి, ప్రస్తుతం దుర్బర జీవితాన్ని అంటే ముప్పివాళ్ళగా, కుప్పరోగులుగా, అంగవైకల్యంతో, కష్టాలతో, బాధలతో, జీవిస్తున్న వారు ఎంతోమంది వున్నారు. వారంతా ఏనాడు చేసుకున్న పాపమో అని బాధపడుతూ, జీవిస్తున్నారు. వారంతా ప్రస్తుతం జన్మి బాధలు ఎందుకు అనుభవిస్తున్నారంటే. గతంలో ప్రస్తుత జీవితం గురించి ఆలోచించకపోవడమే. ప్రస్తుత జీవితం గురించి ఏమీ చేసుకోక పోవడమే అందుచేత మరణానంతర జీవితం గురించి ఖాచ్చితంగా ఆలోచించాలి. అది కూడా మన జీవితమేనని తెలుసుకోవాలి.

మరి మరణానంతర జీవితం గురించి ఏం చెయ్యాలి? మరణానంతర జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకునే సాధనే 'ధ్యానం' ధ్యానం ఎవరికే చేస్తారో, వారు ఈ జీవితంలోనే కాదు, మరణానంతర జీవితంలో కూడా ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు. అందుచేత కొంత సమయాన్ని 'ధ్యానానికి' కేటాయించాలి.

ఆలోచిస్తే ప్రస్తుతం వున్న జీవితం స్వల్పం. మరణానంతర జీవితం అనంతం. తిరివైరవాడు అంతం లేని జీవితానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు, ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తాడు. స్వల్పజీవితానికి తక్కువ సమయం కేటాయిస్తాడు. అందుచేత మరణానంతర జీవితానికి సంబంధించిన ధ్యాన సాధనకు ఎక్కువ సమయం కేటాయిద్దాం.

యోగులు ఈ రహస్యం తెలుసుకున్నారు కాబట్టి వారు ఉన్న జీవితానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. వారి జీవితమంతా ధ్యానానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు వారు భోగాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకుండా, శారీరిక అవసరాలకు మాత్రం పరిమితమై తక్కిన జీవితమంతా ధ్యాన సాధనకు కేటాయించి ధర్ములైనారు. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరికి మరణానంతర జీవితం వుందని తెలుసుకోవాలి. 'ధ్యానసాధన' చెయ్యాలి.

— Sri Sri Sri —

జీవితం కోసమేనా జీవితం?

గమనిస్తే ఎక్కువ శాతం మంది తినడం కోసమే జీవిస్తుంటారు. తినకపోతే ఎందుకు జీవితం? అనే వారు కూడా వున్నారు. అలా తినడానికే ఎంతోమంది బ్రతుకుతున్నారు కూడా. గమనిస్తే ప్రతి పూట నచ్చినవి చేసుకుంటారు. చేయించుకుంటారు. శృప్తి తీర తింటుంటారు. ఇంకా తినడం పూర్తికాకుండానే, తరువాత పూట తినడానికి కావలసినవి పురమాయిస్తుంటారు. అలా ఎన్ని పూటలు తిన్నా, ఎన్ని రోజులు తిన్నా, ఎన్ని సంవత్సరాలు తిన్నా శృప్తి తీరదు. తిండి మీద మమకారం వోదు. ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటారు.

జీవితమంటే అనుభవించ టానికి కదా? తినని వాడు ఎందుకు సంపాదించు కోవడం? తినని వాడి బ్రతుకు బ్రతుకే కాదు. ఎన్ని చదువులు చదివినా, ఎన్ని విద్యలు నేర్చినా, ఎన్ని రకాలుగా కష్టపడి సంపాదించినా తిండికోసమే కదా? అంటారు. అందుకే పెద్దలు "కోటి విద్యలు కూటి కోసమే" అన్నారు.

గమనిస్తే ఎన్నో రకాల విద్యలు, కృత్యలు, ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేసే వారు వున్నారు. వాటన్నిటి ద్వారా సంపాదించి, ఆ డబ్బుతో రకరకాల రుచులు ఆస్వాదించి అనుభవించడానికే ఆగుతుంటారు. ఆ రుచి మీద మమకారంతో ఆఖరికి నాటి జీవులగు కూడా నిర్దాక్షిణ్యంగా, క్రూరంగా చంపి వాటి మాంసాన్ని కూడా తింటున్నారు. అలాంటి తిండి కోసం ఘోరమైన పాపాలు కూడా చేస్తున్నారు. ఇదంతా కేవలం తిండి మీద మమకారం వల్లనే కదా?

అలా తిండి మీద మమకారంతో చేయ కూడని పనులు చేస్తూ, పాపాలు చేస్తూ చివరకు ఆ పాప ఫలితం వల్ల రోగాల రూపంలో ఎంతో దుఃఖాన్ని పొందుతున్నారు. అయినా తిండి మీద మమకారం వదలడం లేదు. ఇంకా గమనిస్తే ఇప్పంతా తిన్నా, తిండి మీద మమకారం వదలట్లేదు. అసలు ఈ ఇప్పలోనే కాదు. ఎన్నో ఇప్పల నుండి అలా అంటూనే వున్నారు. మరి ఎన్ని ఇప్పలు తింటే తిండి మీద మమకారం పోతుంది? ఒక రకంగా చూస్తే తిండి కోసమే అంతా బ్రతుకు తున్నారు.

కానీ ఆలోచించండి మానవునకు తిండి ఒకటి సరిపోతుందా? జీవితంలో కావలసినది తిండి సుఖమేనా? ఇంకేమీ అవసరం లేదా? కాని ఎంత తింటున్నా తినడానికి ఎంత అవకాశమున్నా మానవునకు కావలసినవి ఇంకా ఎన్నో వున్నాయి. తిండి కంటే ముఖ్యం మానవునకు దుఃఖం లేని జీవితం కావాలి. జీవితంలో దుఃఖముంటే ఎలా తినగలడు?

తినే మాధుర్యాన్ని ఎలా అనుభవించగలడు?

అందుచేతనంటే అనారోగ్యంతో బాధపడే వాడు ఏమీ తినగలడు? అశాంతిలో వున్న వాడికి తిండి మీద ధృష్టి ఏమీ వుంటుంది? సమస్యలతో బాధపడేవాడి ధృష్టి తిండి మీద ఎలా వుంటుంది? కష్టాలలో వున్నవాడు తిండి గురించి ఏమీ ఆలోచిస్తాడు? బాధలు అనుభవించేవాడు తిండి మాధుర్యాన్ని ఏమీ అనుభవించగలడు? అందుచేత దుఃఖం వుంటే తినే సుఖాన్ని పొందలేరు కదా? అందుచేత "తినటం కోసమే జీవితమను కోకూడదు". 'తిండి నుఖం కంటే' 'దుఃఖ నివారణ' ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి. 'దుఃఖం' వుంటే మానవుడు తక్కుకోలేడు, జీవించలేడు, చనిపోవాలి గుంటుంటాడు. ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వారు కూడా వున్నారు. అంటే తిండి తోటే మానవుడు ఆనందంగా జీవించలేడని తెలుసుకోవాలి.

అందుకే జీసస్ "Man does not live by Bread alone" అని అన్నారు. అంటే ఒక్క రొట్టె తోటే మానవుడు జీవించలేడు. కారణం మానవునకు ఆరోగ్యం కావాలి! 'శాంతి కావాలి! 'ఆనందం కావాలి! 'నిర్భయంగా జీవించాలి! ఇంకా మంచి గుణాలు కావాలి. మంచి అలవాట్లు కావాలి! మంచి ప్రవర్తన కావాలి! మంచి మాటలు మాట్లాడగలగాలి! అజ్ఞానం తొలగించుకోవాలి! జ్ఞానవంతుడు కావాలి! దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకోవాలి! మానవ జన్మ దేనికో అర్థం చేసుకోవాలి! జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి! ఇవన్నీ వుంటేనే జీవిత పరమార్థాన్ని సాధించగలరు. అందుకే జీసస్ 'రొట్టెతోనే మానవుడు జీవించలేడు' అన్నారు.

అంటే "తిండి అన్నది జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే. అంతే కాని తిండే జీవితం కాదు" జీవితానికి తిండి ఒక్కటే సరిపోదు కాబట్టి 'తినడం కోసం జీవించ కూడదు' 'మానవుడు సాధించవలసినది ఎన్నో వున్నాయి కాబట్టి జీవించటానికి తినాలి' 'అలా జీవిస్తూ సాధించవలసినది సాధించాలి.

మరి సాధించవలసినది సాధించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అంటే ఏదీ తింటే ధ్యాన సాధనకు ఉపయోగమో! అదే తినాలి. సాధనలో శక్తి సంపాదించాలి. అందుచేత 'తినడం కోసం జీవితం కాదు' అని తెలుసుకోవాలి! జీవిత పరమార్థాన్ని తెలుసుకోవాలి!

అనుభవించడం కోసమేనా జీవితం?

జీవితమంటే అనుభవించటానికేనని భావిస్తాం. ఇంచుమించు అందరి అభిప్రాయం ఇలాగే వుంటుంది. కొంతమంది అంటూంటారు కూడా. అనుభవించకపోతే జీవితం దేనికి? అన్న అనుభవించిన వాడే అధ్యప్రపంచుడు! అని అంటారు కూడా.

అందుచేత ఎంతమందిని చూసినా జీవితంలో నుఖ పడటానికి, అన్ని రకాలుగా అనుభవించటానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు' వాటి కోసమే ప్రయత్నిస్తారు. తాపత్రయ పడుతూ వుంటారు. అలా ఎవరి శక్తి మేరకు వాళ్ళు సుఖించాలని, భోగించాలని ప్రయత్నిస్తుంటారు.

అలా మానవులకు ఇవ్వబడిన ఇంద్రియాలతో సృష్టిలో ఉన్న సంపదల్ని, అందాల్ని అవకాశం మేర తనివితీరా అనుభవించటానికే ప్రయత్నిస్తుంటారు అదే జీవితం అనుకుంటారు. అలా జీవితమంటా ఇష్టమైనవి భుజించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఓపిక ఉన్నంత వరకు శారీరక వాంఛలు తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇంకా అందమైన దృశ్యాలు తిలకించటానికి, మధురమైన సంగీతం, ధ్వనులు వినుటానికి ఉన్న అవకాశాన్ని మూర్ఖుగా వినియోగించుకుంటారు నువ్వాననీలు గ్రహించటానికి, శరీరాన్ని వీలైనంత సుఖ పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

అలా జీవితమంటా ప్రయత్నిస్తున్నారు! వినియోగిస్తున్నారు! గడిపేస్తున్నారు! అంతకన్నా ఏమీ ఆలోచించడం లేదు జీవితమంటే అనుభవించడం కోసమనే అందరి భావన. మరి నిజంగా జీవితం అనుభవించడం కోసమేనా? అంతకు మించి ఆలోచించవలసింది ఏమీ లేదా? అలా జీవితమంటా అందినవి, అందుబాటులో ఉన్నవి అనుభవిస్తే సరిపోతుందా? తృప్తి కలుగుతుందా? ఎంత అనుభవించినా! ఎన్ని అనుభవించినా! ఇంకా, ఇంకా అంటూనే వుంటారు. కానీ చాలు అని ఎవరి నోటి వెంట రాదు.

ఆలోచిస్తే అసలు ఈ అనుభవించటానికి అంతం ఎక్కడ? పైగా అనుభవించటం కోసం, సుఖాల కోసం చేయ్యకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తున్నారు. ఆ పనుల వల్ల, పాపాల వల్ల అనుభవించడం మాట అటుంచి ఎప్పుడూ దుఃఖంలోనే జీవిస్తున్నారు. అశాంతితో జీవిస్తున్నారు. రోగాలతో బాధపడుతున్నారు. సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. చివరకు సుఖం అంటే ఏమిటో మరచిపోతున్నారు. అలా అనుభవించడమంటే ఏమిటో

తెలియని స్థితిలో ఎంతో మంది వున్నారు.

అందరూ అనుభవించాలనుకుంటారు కానీ అనుభవించటానికి అంతం ఏమైనా వుందా? ఎవ్వరికి తృప్తి కలుగుతుంది? ఎన్ని జన్మలకు కలుగుతుంది? మరి జీవిత లక్ష్యం అదేనా? అంతకన్నా మనం ఆలోచించ లేకపోతున్నాం. కానీ ఆలోచించవలసింది వుంది. మనం జీవితంలో అనుభవించాలి! కానీ జీవిత లక్ష్యం మాత్రం అది కాదు. జీవితంలో అనుభవిస్తూ, జీవిత లక్ష్యాన్ని కూడా సాధించటానికి ప్రయత్నించాలి. అలాంటి వారే జీవితాన్ని నద్దినయోగం చేసుకున్న వారవుతారు.

ఉపనిషత్తులలోని ఒక కథ చూద్దాం. పూర్వకాలం 'యయాతి' అనే చక్రవర్తి ఉండేవాడు. చక్రవర్తికి లోటోమిటి? నకల భోగాలతో తులకూగేవాడు. నకల భోగాలు అనుభవించాడు. ఆయన ఏది కోరు కుంటే అది అనుభవించాడు. అష్టదశలలాంటి స్త్రీలను అనుభవించాడు. వారితో సర్వభోగాలు అనుభవించాడు. కొన్నాళ్లకు ఆయనకు వార్ధక్యం వచ్చింది. శక్తి సన్నగిల్లింది. ఆయనకు అన్నీ వున్నాయి. కోరికా వుంది, కానీ అనుభవించటానికి శక్తిలేదు. ఆయన చాలా దుఃఖించాడు.

జీవితమంతా అనుభవించినా ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. భోగాలు అనుభవించాలని వున్నా శక్తి లేదు. దానితో ఆయన తన గురువైన శుక్రాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. తన దాధ ఇబ్బంది చెప్పకున్నాడు. "నాకు ఇంకా అనుభవించాలని వుంది. కానీ శక్తి లేదు; తమరు తమ తపశ్శక్తి చేత తిరిగి నాకు యువ్యనం ప్రసాదించండి" అని వేడుకున్నాడు.

అప్పుడు శుక్రాచార్యుల వారు అలా యువ్యనం ప్రసాదించే శక్తి నాకు లేదు. యువ్యనం కోల్పోయిన వారికి తిరిగి యువ్యనం ప్రసాదించడం అసాధ్యం, కానీ ఒక మార్గం వుంది. ఎవరైనా తన యువ్యనాన్ని గీకు ఇచ్చి గీ వార్ధక్యాన్ని తీసుకుంటే మాత్రం అది సాధ్యం. ఆ సహాయం మాత్రం చెయ్యగలను అన్నారు.

అప్పుడు యయాతి మహారాజు తన కొడుకులకు ఈ విషయం చెప్పగా, అఖిరి కొడుకు దానికి అంగీకరించాడు. శుక్రాచార్యుని శక్తి చేత తిరిగి యువ్యనం పొంది మరల జీవిత కాలం అనుభవించాడు. అయినా సరే ఆయనకు తృప్తి తీరలేదు. మరల వార్ధక్యం వచ్చింది. అప్పుడు ఆయన అనుకున్నాడు. ఈ ఇంద్రియ సుఖాలు, శారీరక వాంఛలకు, భోగాలకు అంతం లేదు. ఎంత అనుభవించినా ఇంకా ఇంకా అనుభవించాలనే వుంటుంది. అసలు జీవిత లక్ష్యం ఇది కాదు. ఇవన్నీ తాత్కాలికం, అతాత్మికం

అని అర్థంచేసుకున్నాడు.

మానవుడు శాశ్వతమైన పరమాత్మను పొందితే తప్ప తృప్తి వుండదు. జీవితానికి పరమార్థం అదేనని తెలుసుకుని దానికి కావలసిన సాధన మొదలు పెట్టాడు.

ఆలోచిస్తే ఎవరి పరిగ్నితైనా ఇంతే అందుచేత మనం కూడా అనుభవించటం ఒక్కటే జీవితమని భావించకుండా జీవిత లక్ష్యమైన పరమపదార్థాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. శాశ్వత ఆనందం పొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

దానికి ఒక్కటే మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు బోధిస్తున్న “ఆనాహునతి ధ్యానం” చెప్పుడమే. ధ్యాన సాధన చెప్పుడం ద్వారా శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందవచ్చు అందుచేత అశాశ్వతమైన వాటి వల్ల ఎన్ని ఇబ్బందో ఎన్ని అనుభవించినా తృప్తి తీరదని తెలుసుకోవాలి. “అనుభవించడం కోసమే జీవితం అని భావించకూడదు” దాని కోసమే జీవితాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. అవకాశం ఉంటే అనుభవించాలి. లేకపోతే లేదని చింతించ కూడదు. ఉన్నదానితో తృప్తి చెంది ధ్యానం చెయ్యాలి. జీవిత పరమార్థాన్ని సాధించాలి.

— ❦ —

సుఖమే ప్రధానమో?

ఎవరిని చూసినా జీవితంలో సుఖ పడాలనుకుంటారు. సుఖపడకపోతే జీవితం ఎందుకు? అది జీవితమే కాదంటారు. అందుచేత అంతా సుఖపడటానికే ప్రయత్నిస్తూ, జీవితాన్నంతా సుఖాలు సమకూర్చుకోవడానికే వెచ్చిస్తారు.

ఇంకా ఏ రకంగా సుఖపడాలి. ఎన్ని రకాలుగా సుఖాలు పొందగలమని ఆలోచిస్తారు. సుఖపడటం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

సుఖపడాలన్నా సుఖాలు సమకూర్చుకోవాలన్నా ముఖ్యంగా డబ్బు కావాలి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు డబ్బు సంపాదనకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. డబ్బు వుంటే అన్ని సుఖాలు పొందవచ్చనుకుంటారు.

ఒక రకంగా చూస్తే సుఖ పడటం కోసం జీవితమంతా కష్టపడి డబ్బు సంపాదిస్తుంటారు. సంపాదించడం కోసం సుఖాల్ని కూడా వదులుకుంటారు. సుఖం కంటే సంపాదనకే ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ సుఖపడాలనే ఆశయ్యాన్ని కూడా మరచిపోతారు.

అలా సుఖాలకోసం కష్టపడి డబ్బు సంపాదించి పెద్ద పెద్ద భవంతులు కడతారు. విలాసవంతమైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. అలంకారాలు చేస్తారు. సుందరంగా తయారు చేస్తారు. ఎసిలు, బీబిలు రకరకాల వినోద భరితమైన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. ఖరీదైన దుస్తులు, వస్తువులు అలంకరించు కుంటారు. కార్లు, బైక్లాంటికి బానీలు, గార్డెన్లు, పిర్మిటు చేసుకుంటారు.

తిగటానికి ప్రతిపూట మధురమైన వంటకాలు తయారు చేసుకుంటారు. తాము కష్టపడకుండా వుండేందుకు పనివారిని కూడా ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. అలా ఎవరిని చూసినా, ఎక్కడ చూసినా ఉన్నంతలో సుఖ పడాలనే ప్రయత్నిస్తారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ స్థితి ఇలా వుంది.

ఆలోచిస్తే మానవులు ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా దుఃఖాన్ని మాత్రం నివారించుకోలేకపోతున్నారు. అంటే అనారోగ్యం, అశాంతి, సమస్యలు, ఇబ్బందులు, కుటుంబ గొడవలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వృధావృంథ లాంటి వాటితో దుఃఖపడుతున్నారు.

అనుభవించలేని సుఖాలు ఎన్ని వున్నా వృద్ధుని తిలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖాలు అనుభవించాలంటే జీవితంలో దుఃఖం లేకుండా వుండాలి. దుఃఖం లేనివాడే సుఖం అనుభవించగలడు. దుఃఖం వుంటే

కొండంత సుఖాలు వున్నా వ్యర్థమే. గమనిస్తే ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా దుఃఖం నివారణ కావట్లేదు. ఆనందం వుండటం లేదు. దీనికి ముఖ్య కారణం మానవుడు, దుఃఖం నివారించుకోవటానికి ప్రయత్నించకపోవడం. అంటే అసలు దుఃఖం ఎందుకు కలుగుతుంది? దానికి కారణమేమిటి? జీవితంలో దుఃఖం లేకుండా వుండాలంటే ఏం చేయాలి? అని ఆలోచించకపోవడమే! కానీ దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకుని సరిచేసుకుంటే దుఃఖం నివారించుకోవచ్చు.

మానవుడు కోరుకోవలసినది "సుఖకరమైన జీవితం కాదు, దుఃఖం లేని జీవితం." ఎందుచేతనంటే పెద్ద మేడ వుందనకుండాం. ఎన్నో సౌకర్యాలు కూడా వున్నాయనకుండాం. ఆ కుటుంబంలో భర్త కానీ భార్య కానీ పిల్లలు కానీ చనిపోతే ఆ సుఖాలు ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయా? ఆ దుఃఖంలో సుఖాలు అనుభవించగలరా? అన్నీ వుంటాయి ఏక్కిడెంటే అవుతుంది. ఆ సుఖాలు ఏమి చేయగలవు? అలాగే దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతుంటే తినడానికి వున్నా తినలేరు. సుఖాలు వున్నా అనుభవించలేరు ఇంకా ఎంత విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుకున్నా కుటుంబంలో కలతలు, గోడవలు, ద్వేషాలు, వుంటే సుఖాలవల్ల ప్రయోజనమేమిటి? గమనిస్తే "సుఖాలు వున్నా దుఃఖం వున్న జీవితం జీవితమే కాదు"

అందుచేత సుఖం కంటే దుఃఖ నివారణకే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. డబ్బు సంపాదన కంటే దుఃఖం లేని జీవితానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. రోజులో కొంత సమయం దుఃఖ నివారణకు కేటాయించాలి.

మానవులు ఎంతసేపూ డబ్బు సంపాదించడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. అంటే అటువంటి చదువే చదివారు, అలాంటి విద్యలే నేర్చుకున్నారు. సంపాదనకే సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివినీ, జీవితాన్ని వెచ్చిస్తున్నారు కానీ దానితో పాటు దుఃఖ నివారణకు కూడా కొంత సమయాన్ని, శక్తిని, తెలివినీ వినియోగిస్తే దుఃఖం నివారించుకుని ఉన్న కొద్దిపాటి సుఖాలనైనా అనుభవించగలరు.

ఎందుచేతనంటే "కొండంత సుఖాలు వున్నా దుఃఖం వుంటే అనుభవించలేం" కానీ "దుఃఖం లేకపోతే కొద్దిపాటి సుఖాలు వున్నా అనుభవించగలం".

ముఖ్యంగా ప్రాపంచిక విద్యలు, ధన సంపాదనకు సుఖాలు సమకూర్చుకోవటానికి ఉపకరిస్తాయి. కానీ ఆధ్యాత్మిక విద్య "దుఃఖాన్ని నివారిస్తుంది. బ్రహ్మర్షి పత్రికారు దుఃఖాన్ని తాత్కాలికంగానే కాదు, శాశ్వతంగా నివారించుకునే విద్యను బోధిస్తున్నారు. ఆ మార్గమే "ధ్యానం" ధ్యానం చేస్తే దుఃఖాన్ని నివారించుకుంటాం. సుఖాలు అనుభవించగలం.

“ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది?”

ఎవరిని చూసినా జీవితమంటే సుఖ పడటానికే అనుకుంటారు. సుఖపడని జీవితం ఎందుకనుకుంటారు. ఇంకా బ్రతికినంతకాలం సుఖంగా బ్రతకాలనుకుంటారు. అలా వారి ‘జీవిత లక్ష్యం’ సుఖపడటం అన్నట్లుగానే వుంటుంది.

గమనిస్తే లక్ష్యం సుఖపడటం కాదట్టి, దానికి డబ్బు అవసరం కాదట్టి, డబ్బు సంపాదన కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అంటే ఏ రకంగానైనా సంపాదించాలి. బాగా సంపాదించాలి. సుఖపడాలి. ఇదే లక్ష్యం. అందుచేత ఇంకొకటి ఆలోచించరు. సంపాదించటానికి తేలికైన మార్గాలు వెతుకుతారు. అక్రమమైనా సరే, అధర్మమైనా సరే ఆలోచించరు. డబ్బు సంపాదించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. పాపాలు చేయటానికైనా వెనుకాడరు. చేస్తున్నారు కూడా!

అలా అధర్మంగా పాపాలు చేస్తూ డబ్బు సంపాదిస్తారు. ఆ డబ్బుతో పెద్ద పెద్ద బంగళాలు, సుఖాలు సమకూర్చుకుంటారు. కానీ సంపాదన కోసం చేసిన పాపాలు వల్ల రోగాల పాలవుతారు. సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కష్టాలు వస్తాయి. చివరకు జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. దుఃఖం వల్ల ఎన్ని సుఖాలు వున్నా అవి అనుభవించలేరు. సమకూర్చుకున్న సుఖాలు వృథామవుతాయి.

సుఖం, సుఖం అంటారు కానీ, అసలు సుఖమంటే ఏమిటి? ఎటువంటి సుఖం కోరుకోవాలి? ఒక్క సుఖాలు కోసం ప్రయత్నిస్తే సరిపోతుందా? అని ఆలోచించరు. అసలు సుఖపడాలంటే ఏమి చేయాలి? ఎలా జీవించాలి? “ఎటువంటి జీవితం సుఖాన్నిస్తుంది?” మన ఇష్టం వచ్చినట్టు జీవిస్తే సుఖాలు లభిస్తాయా? అని ఆలోచించరు. అందుచేత సుఖపడాలనుకునేవారు జీవితం గురించి ఆలోచించాలి. బాగా ఆలోచించాలి.

ముఖ్యంగా దుఃఖం లేకపోతేనే ఎవరైనా సుఖపడగలరని బాగా తెలుసుకోవాలి అందుచేత “దుఃఖం లేని సుఖం కోరుకోవాలి” సుఖపడటానికి చేసే ప్రయత్నం వల్ల దుఃఖం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంటే ఎలా జీవించాలో తెలుసుకోవాలి? ఎలా సంపాదించాలో

తెలుసుకోవాలి? ఎలాంటి కర్మలు చెయ్యలో తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే సుఖాలు వుంటాయి. కానీ దానికి తోడు దుఃఖం కూడా వుంటుంది.

ఎవరైనా సరే 'దుఃఖాన్ని తెచ్చే సుఖం కోరుకోకూడదు' 'దుఃఖం లేని సుఖాన్ని కోరుకోవాలి' అంటే ముఖ్యంగా జీవితంలో దుఃఖం రాకుండా చూసుకోవాలి. ఇంకా శాశ్వత సుఖం కోసం ప్రయత్నించాలి. తాత్కాలిక సుఖంలో తప్పక దుఃఖం ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఇక్కడే బాగా ఆలోచించాలి. ఎన్ని తెలివితేటలున్నా ఇక్కడే ఆలోచించలేకపోతున్నారు. తమ మేధస్సునంతా ఇక్కడే వినియోగించాలి. అంత కాని తెలివి లేని వారిలా ప్రవర్తించకూడదు. 'సుఖం మీదే దృష్టి పెట్టకూడదు. దుఃఖం గురించి కూడా ఆలోచించాలి'

మరి దుఃఖం లేని సుఖం కావాలంటే, శాశ్వత సుఖం కావాలంటే శాశ్వతంగా దుఃఖ నివారణ మార్గం వెతకాలి. ఆ మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం" ఈ ధ్యానం విశేషంగా చెయ్యడం ద్వారా దుఃఖాన్ని కలిగించే కర్మలన్నీ చర్మం చేసుకుంటాం. సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది. కొత్తగా 'పాప కర్మలు' చెయ్యం. దానితో ఇహంలో దుఃఖం తొలగడమే కాదు, పరంలో కూడా శాశ్వత సుఖం పొందగలుగుతాం. అందుచేత 'దుఃఖంలేని జీవితమే సుఖాన్నిస్తుందని' తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం విశేషంగా చెయ్యాలి.

—॥॥॥—

కాపాడుకోవడం కోసమేగా జీవితం?

ప్రతి ఒక్కరూ పుట్టినప్పటి నుండి చనిపోయే వరకు తమని, తమకున్నది కాపాడుకోవటానికే ప్రయత్నిస్తున్నారు. జీవితాన్ని కాపాడుకోవటానికే వినియోగిస్తున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ నేను, నాని అని భావిస్తూ జీవిస్తున్నారు. అందుచేత తనను, తనని, కాపాడుకోవటానికే జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తున్నారు. గమనించినట్లయితే మానవుడు ఎన్నో సంపాదించుకుంటున్నాడు. సమకూర్చుకుంటున్నాడు. అలా ఇల్లు, ఇంటికి అలంకారాలు, ఇంటికి వస్తువులు, అలాగే ఆస్తులు, సంపదలు, భూములు, ప్రియతమములు ఇలా ఎన్నో సంపాదిస్తున్నాడు. మరి సంపాదించాక అవి తనని కాపాట్చే అని తన నుంచి వీలయితే తన శక్తి, తెలివి అంతా వాటిని కాపాడుకోవటానికి వినియోగిస్తున్నాడు.

అలాగే సంసారంలో భార్యను సంపాదించు కుంటున్నాడు. తద్వారా పిల్లలు, దంధువులు సంపాదించుకుంటున్నాడు. మరి వారిని కూడా కాపాడుకోవాల్సి కాబట్టి వారిని కూడా కాపాడు కోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. భార్య నీలం కాపాడుకోవాల్సి కాబట్టి, ఒంటరిగా ఎక్కడకూ పంపడు తన కూడా తీసుకు వెళతాడు. లేకపోతే ఇతరుల సహాయంతో పంపుతాడు. అలాగే పిల్లలను కూడా చున్న నాటి నుండి, వారు ఎవరి వరకు అన్ని సందర్భాలలో కాపాడుకుంటూనే వుంటాడు. స్కూలుకు పంపడం దగ్గర నుండి ఇతర పట్టణాల్లో చదివించే, చదువు పూర్తి అయ్యే వరకు వారిని కాపాడుకోవటానికి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాడు.

అలాగే వారి వివాహం చెయ్యడం దగ్గర నుండి, తన శక్తి పుష్కలం వరకు వారి ఆనందాన్ని కాపాడటం కోసం, ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తాడు. కష్టపడుకుంటాడు. అలా వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వారి సమస్యల నుండి కాపాడటం వారి ఇబ్బందుల నుండి కాపాడటం ఇలాంటి వాటి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుంటాడు.

తన వారినే కాదు, తన ఆరోగ్యాన్ని, తన యుక్తనాన్ని, తన అందాన్ని కాపాడుకోవటానికి కూడా ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాడు వాకింగులు,

యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ప్రకృతి ఆవర నియమాలు, పరోజీర్ణ ఎక్స్‌రైసెజులు, అటలు అడటం లాంటివన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం క్రిందకే వస్తాయి. అలాగే జాబ్బుకు రంగు వేసుకోవడం, క్రాఫ్‌యింపులు, కేకాలంకారాలు చేసుకోవడం, గోళ్లకు రంగు వేసుకోవడం, మేదింగు ద్రుసలు వేసుకోవడం, పొడర్లు, నీళ్లు వాడటం అన్నీ అందాన్ని కాపాడుకోవటం క్రిందకే వస్తాయి. అలాగే మంచి ఆవర నియమాలు పాటిస్తూ వ్యాయామాలు చేయడం, తన యువ్వనాన్ని కాపాడుకోవడం క్రిందకే వస్తాయి. గమనిస్తే జీవితంలో ఎక్కువ భాగం వీటికే కేటాయిస్తారు. తమ ధనం, తిండి, వీటికే ఎక్కువ దినియోగిస్తారు.

ప్రయాణంలో సామాన్లు కాపాడు కోవటం, కేబుల్ వున్న డబ్బు, పర్సలు కాపాడు కోవటం, ఇంకా తమ వస్తువులు, సగలు కాపాడు కోవటం మీదే దృష్టి వుంచడం మనం గమనిస్తున్నాం.

ఇలా చూస్తే మానవుడు జీవితంలో సంపాదించుకోవడం, సంపాదించినవి కాపాడుకోవడం ఇదే జీవితంలా కనిపిస్తుంది. మానవుడు భూమి మీదకు వచ్చినపుడు వేటితో రాలేదు. భాళిగానే వచ్చాడు. కానీ వచ్చిన తరువాత ఎన్ని వీలయితే అన్ని, ఎంత వీలయితే అంత సంపాదించుకోవటానికి, తిరిగి వాటిని కాపాడుకోవటానికి మాత్రమే జీవితాన్ని దినియోగిస్తున్నాడు.

అలా అన్నిటిని కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నా! గమనిస్తే తాను సంపాదించుకున్న వేటిని కాపాడుకోలేడని తెలుస్తుంది. చివరకు అన్నిటిని కోల్పోవలసి వస్తుంది. తన యువ్వనం, అందం, భార్య, పిల్లలు, ఉద్యోగం, పదవులు, సంపదలు అలా అన్నిటిని కోల్పోతున్నాడు. వేటిని కాపాడుకోలేక పోతున్నాడు. చివరకు తానే వుండటం లేదు. సంపాదించుకున్నవన్నీ, కాపాడుకున్నవన్నీ వదిలి తాను ఎలా వచ్చాడో అలాగే ఉత్తచేతులతో వెళ్లిపోతున్నాడు.

మరి అలా ఉత్త చేతులతో వెళ్లిపోనికి జీవితంలో ఇంత ఆరాటం ఎందుకు? అన్నీ సంపాదించాలనే తపన ఎందుకు? వాటి మీద మమకారం ఎందుకు? వాటిని కాపాడుకోవాలనే తాపత్రయం ఎందుకు? జీవితాన్ని వాటి కోసం వ్యర్థం చెయ్యడం ఎందుకు? మానవుడు తన

తెలియని, శక్తిని, జీవితాన్ని ఇలా వ్యర్థం చేస్తున్నాడు కానీ అసలు తాను భూమి మీదకు ఎందుకు వచ్చాడు? జీవితం ఎందుకని ఆలోచించడం లేదు.

కానీ మానవుడు "జీవితం తీసుకున్నది జీవితం లేకుండా చేసుకోవటానికి" అంటే. "జన్మించింది జన్మలేకుండా చేసుకోడానికి" అంటే కాని, సంపాదించుకుని, కాపాడుకుని, వదలి వెళ్ళటానికి కాదు. ఈ నత్తం తెలుసుకున్నవారు జీవితాన్నంతా పోయే వాటిని కాపాడుకోవటానికి వ్యధా చెయ్యరు. జన్మ లేకుండా చేసుకుని దుఃఖాన్నించి శాశ్వతంగా దియటపడతారు. అందుచేత జన్మ లేకుండా వుండే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

దాని మార్గమే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు బోధించే "శ్వాస మీద ధ్యానం" ధ్యానం. ఈ 'ధ్యానం' విశేషంగా చేస్తే ఎవరికైనా తాను ఎవరు? ఎందుకోనం భూమి మీదకు వచ్చాడు? అన్న శ్వాసం కలిగి చివరకు జన్మ లేని మోక్షాన్ని పొందుతారు. అందుచేత అందరూ ధ్యానం చెయ్యాలి.

ఎంత ఎక్కువ సంపాదిస్తే అంత ఎక్కువ కాపాడుకోవలసి వస్తుందని జీవితంలో తన శక్తి యుక్తులు వాటికే ఖర్చుపెట్టవలసి వస్తుందని తెలుసుకోవాలి.

"Less Luggage more comfort" అన్నారు కదా! అలాగే తక్కువ లగేజీతో ప్రయాణించేవాడు సుఖంగా, ప్రయాణం చేస్తాడు. అలాగే తక్కువ పుస్తకాలు జీవిత ప్రయాణం సుఖంగా, ఆనందంగా చెయ్యగలడు. కాపాడుకోవలసిన అవసరం వుండదు. ఆ సమయంలో సాధించవలసింది సాధిస్తాడు. అందుచేత లగేజీ పెంచి వాటిని కాపాడుకుంటూ కూర్చోవడం కాదు. ధ్యాన సాధనం చెయ్యాలి. జన్మ లేకుండా చేసుకోవాలి. దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా దియటపడాలి.



“సుఖదేవతమైన ప్రయాణం!”

మనం ప్రయాణం చేసేటప్పుడు, ప్రయాణం సుఖంగా వుండాలనే భావిస్తాం. అలా దిన్నెలో ప్రయాణించేటప్పుడు అందరికంటే ముందుగా దిన్నె ఎక్కినప్పుడు సుఖంగా ఉండే నీటు కోసం చూస్తాం.

అంటే ఫ్రంట్ నీటు వుంటే కుదుపు వుండదు కాబట్టి, ఫ్రంట్ నీటు చూసుకుంటాం. కిటికీ దగ్గర కూర్చుంటాం. అన్నీ చూస్తూ ఆనందించవచ్చుని. అలాగే ఎండ లేకుండా నీడగా వుండేటట్టు చూసుకుంటాం గాలి తగిలేటట్టు చూసుకుంటాం, మెత్తటి నీటు చూసుకుంటాం.

అలా అన్ని రకాలుగా చూసుకుని కూర్చుని ప్రయాణిస్తే ఆ ప్రయాణం సుఖంగా వుంటుంది. ఆ ప్రయాణంలో ఆనందం పొందుతాం. అలాగే జీవిత ప్రయాణంలో కూడా అన్ని రకాలుగా చూసుకుని జీవిస్తే ఆ జీవిత ప్రయాణం కూడా సుఖంగా, ఆనందంగా వుంటుంది.

కానీ జీవితంలో మనం కొన్నే చూసుకుంటున్నాం. కొన్నిటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం. అందుకే మన జీవితం దుఃఖముయమవుతుంది. అందుచేత మన జీవిత ప్రయాణం కూడా సుఖంగా ఆనందంగా సాగాలంటే, అన్ని రకాలుగా చూసుకోవాలి.

మన జీవితంలో, డబ్బు సంపాదించి సుఖాలు సమకూర్చు కోవటానికి, వ్యాయామాలు చేసి శారీరక ఆరోగ్యం కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం అంతవరకే చూసుకుంటున్నాం. కానీ ఇంకా చూసుకోవలసినవి చాలా వున్నాయని తెలుసుకోవడం లేదు. కానీ జీవితంలో మనస్సుకు శాంతి కావాలి, ఆనందం కావాలి, నిర్భయంగా జీవించాలి, కృప్తిగా ఉండాలి. వేటి మీద మమకారం ఉండకూడదు. ఇలాంటివన్నీ కూడా జీవితంలో ముఖ్యమే.

ఇంకా మంచి గుణాలు వుండాలి, అంటే కోపం వుండకూడదు. స్వార్థం వుండకూడదు. అవేశం వుండకూడదు. అజ్ఞాన వుండకూడదు. లోభం వుండకూడదు. అసూయ పడకూడదు. గర్వం, అహంకారం వుండకూడదు. ఇలాంటి గుణాలు సరిచేసుకుని జీవిత ప్రయాణం చెయ్యాలి. అప్పుడే జీవితం ఆనందంగా ఉంటుంది.

ఇంకా మన అలవాట్లు అంటే సిగరెట్, క్రాగుడు, వ్యభిచారం, జాదం, లాటరీలు, పందాలు లాంటి వాటి వల్ల కూడా జీవితం దుఃఖమవుతుంది వీటి వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు, అర్థికంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. సంసారంలో సుఖ శాంతులుండవు. దుఃఖం పొందుతాం. అందుచేత వీటిని కూడా అదుపు చేసుకుని, జీవిత ప్రయాణం చేయాలి.

ఇంకా జీవితంలో ఏది జరిగినా మన మంచికే అని భావించగలగాలి. కష్టం వచ్చినా బాధపడకూడదు. సుఖం పొందినా, సంతోషం కలిగినా సంబర పడకూడదు. సమస్యతిలో జీవించగలగాలి. అలా వున్నప్పుడే జీవిత ప్రయాణం సాఫీగా, ఆనందంగా సాగుతుంది.

ఇంకా వర్తమానంలో జీవించగలగాలి. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండాలి. జ్ఞానం పొందటానికి ప్రయత్నించాలి అప్పుడే జీవితం ఆనందమయమవుతుంది.

జీవిత ప్రయాణంలో ఇన్ని చూసుకోవలసి వుండగా ఏమీ చూసుకోకుండా ప్రయాణిస్తే ఆ ప్రయాణం అంటే జీవితమంతా దుఃఖమే, ఒడిదుడుకులే. అందుచేత మనం సుఖపంథమైన ప్రయాణానికి అన్ని ఎలా చూసుకుంటామో, అలాగే జీవిత ప్రయాణంలో కూడా అన్ని చూసుకోవాలి.

మరి ఇవన్నీ చూసుకోవాలన్నా, ఇన్ని రకాల సమస్యలు అధిగమించాలన్నా ఒక్కటే మార్గం. అదే "శ్వాసమీద ధ్యాస ధ్యానం" ధ్యానం చేస్తే జీవితంలో అన్ని రకాల సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటాం. దుఃఖాన్ని అధిగమిస్తూ జీవితంలో "సుఖపంథమైన ప్రయాణం" చేయగలుగుతాం.



“ఇచ్చింది ఉపయోగించుకోవాలి!”

సమాజంగా ఎవరికైనా ఎంతవున్నా, ఎన్ని వున్నా కృపి వుండదు. ఇంకా ఇంకా కావాలని ఆశపడతారు. తమ కంటే పై వారిని చూసి అసూయ పడతారు. ఇతరులకున్నవన్నీ పొందాలని అనుకుంటారు. అలా వాటిని సంపాదించు కోలేనపుడు, భగవంతుని ఆశ్రయిస్తారు. అవి పొందటానికి ఆయనను అనేక రకాలుగా ప్రార్థిస్తారు. భగవంతుని ప్రార్థించినా అవి పొందలేకపోతే ఆ భగవంతుని మీదే అసంతృప్తి చెందుతారు. చివరకు అది ఏ స్థాయికి చేరుకుందంటే, ఇంతకాలం ఆరాధించిన ఆ భగవంతుని మీద నమ్మకం కూడా కోల్పోతారు. చివరకు ఆ భగవంతుడినే మార్చేస్తారు. మతాలు కూడా మారుస్తారు. ప్రస్తుతం పరిస్థితి ఇలా వుంది.

అలా భగవంతుణ్ణు మారుస్తున్నారు కానీ భగవంతుడు ఇచ్చిన వాటి విలువ గుర్తించలేక పోతున్నారు. గమనిస్తే భగవంతుడు డబ్బు కంటే విలువైనవి, విలువ కట్టలేనివి ఎన్నో ఇచ్చాడని తెలుస్తుంది. వాటితో ఏదైనా, ఎంతైనా సంపాదించు కోవచ్చు. అసలు భూమి మీద కనబడే వాటి కంటే, విలువైనవి సంపాదించుకోవచ్చు.

డబ్బు కంటే విలువైనవి మనకు ఎన్నో ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిలో అన్నిటికంటే విలువైనది “సమయం”, అదే కాకుండా పనిచేసే శక్తి, మాట్లాడే శక్తి, చూసే శక్తి, వినే శక్తి, ఆలోచించే శక్తి ఇలా ఎన్నో రకాల శక్తులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఇవన్నీ విలువ కట్టలేనివి. మరి ఇన్ని ఇవ్వబడినా వీటి విలువ గుర్తించలేక, వీటిని ఉపయోగించుకోలేక ఇంకా అది ఇవ్వలేదు, ఇది ఇవ్వలేదు అని ఆలోచిస్తున్నాం. కానీ ఇచ్చిన వాటితో భౌతిక సంపదలు కంటే విలువైనవి సంపాదించుకోవచ్చని తెలుసుకోలేక, అవి ఏమిటో? కూడా తెలియని స్థితిలో ఉన్నాం.

మనకు ఇవ్వబడిన వాటిని, అల్పమైన ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, తాత్కాలికమైన భౌతిక ఆనందం కోసం వినియోగిస్తున్నాం. కానీ అన్ని లాభాల కంటే ఏది గొప్ప లాభమో, అన్ని సుఖాల కంటే ఏది గొప్ప సుఖమో, అన్ని ఆనందాల కంటే ఏది శాశ్వతానందమో తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

కానీ మనకు ఇవ్వబడిన వాటితో ‘ధ్యాన సాధన’ చేస్తే డబ్బుతో సంపాదించలేనివి ఎన్నో సంపాదించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం సంపాదించుకోవచ్చు. ఇంకా కోరికలు జయించవచ్చు.

శక్తి పొందవచ్చు. నిర్భయంగా జీవించవచ్చు. ఇది లేని జన్మ వృథం. దుఃఖభూయిష్టం. ఇంకా అన్నిటికీ మించి శాశ్వత దుఃఖ రాహిత్యమైన మోక్షాన్ని కూడా పొందవచ్చును. సృష్టిలో ఏ జీవి పొందలేని ఉన్నత స్థితి పొందవచ్చు.

అందుచేత భగవంతుడు ఇచ్చిన వాటి విలువ గ్రహించాలి. అల్పమైనది, శాశ్వతమైనది లేవని చింతించకూడదు. ఉన్నవాటితో ఎన్నో గొప్ప కార్యాలు చెయ్యవచ్చని తెలుసుకోవాలి. గమనిస్తే ఎంతోమంది యోగులు ఇది సాధించి చూపిట్టారు. మనం వారి మార్గంలో పయనించినట్లయితే మనం కూడా వాటిన్నిటినీ సంపాదించుకోవచ్చు.

ఉన్నవాటిని చక్కగా, పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకునే మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రికారు మనకు అందించారు. అదే 'ధ్యానం' ధ్యానం ద్వారా సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు. సమస్తమూ అంటే ఆఖరుకు ఆత్మరూపుడైన ఆ భగవంతుని దర్శనం కూడా పొందవచ్చు. జన్మ ధన్యం చేసుకోవచ్చు.

ఆ పరమాత్మను పొందిన వారు సమస్తమూ పొందినట్లే కదా? ఆయన కంటే విలువైనది సృష్టిలో ఏదీ లేదు కదా? అందుచేత "ఇచ్చింది ఉపయోగించు కోవాలి. లేని దాని కోసం చింతించకూడదు"

—॥॥॥॥॥॥॥—

“హాయిగా జీవించాలి!”

అంతా ‘హాయిగా’ జీవించాలను కుంటూం అలా జీవించడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటూం. హాయిగా లేని జీవితం వ్యర్థమనుకుంటూం. అందుచేత హాయిగా బ్రతకడం కోసం అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తూం. అనేక పాట్లు పడుతుంటూం.

హాయిగా వుండే జీవితం కోసం ఎన్నో సంపాదించటానికి ప్రయత్నిస్తూం. అలా మేడలు, కార్లు, ఎస్.ఐ.లు, విలాసవంతమైన ఫర్నిచర్, కార్టెడ్జు లాంటివి సమకూర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూం. అలాంటివి పొందితే హాయిగా బ్రతకొచ్చనుకుంటూం.

కానీ మనకు హాయి అగ్లది దేనికి సంబంధించినదో తెలియదు. ఏది పొందితే హాయి లభిస్తుందో తెలియదు. తెలియక హాయి అగ్లది శరీరానికి సంబంధించినదని భావిస్తూ శరీర సుఖానికి సంబంధించిన వన్నీ సంపాదించు కోవటానికి సమకూర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూం కానీ హాయి అగ్లది శరీరానిది కాదు. మనస్సుకు సంబంధించినదని గ్రహించాలి.

ఎంత విలాసవంతమైన భవంతి వున్నా, ఎన్నో విలాస వంతమైన వస్తువులు వున్నా, వసతులు వున్నా, మనస్సు వికలాగా వుంటే మనస్సు అశాంతిగా వుంటే మనం హాయిని పొందలేం. మనస్సు అనిందంగా ఉంటేనే మనకు హాయి.

అందుచేత మనం హాయిగా ఉండాలంటే మూగనీక అందోకన లు వుండకూడదు. మూగనీక అంతి కావాలి. మనస్సులో ఏ చెత్త వున్నా జీవితంలో హాయి వుండదు. అందుచేత హాయిగా జీవించాలంటే మన సమయాన్ని, శక్తిని, భోగవంతమైన జీవితం కోసం ప్రయత్నిస్తూ వృధా చేసుకోకూడదు. మనస్సును శాంత పరచడానికి, మూగనీక ప్రశాంతతకు ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అప్పుడే మనకు జీవితంలో హాయి లభిస్తుంది.

కొంచెం గమనిస్తే మనమింత సేవూ బాప్య శుద్ధికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం. కానీ బాప్య శుద్ధి కంటే అంతర్-శుద్ధి ముఖ్యం అంటే మన-శుద్ధి ముఖ్యమని భావించడం లేదు. అలా మనం ప్రతి రోజూ ఇంటిని శుద్ధం చేస్తున్నాం శరీరాన్ని శుద్ధం చేస్తున్నాం. బట్టని శుద్ధం చేస్తున్నాం. అంతే కానీ మనస్సుని శుద్ధం చెయ్యట్లేదు.

ఇంటిని ప్రతిరోజూ శుద్ధం చెయ్యకపోతే ఆ ఇంటిలో ఎలా వుండలేమో మనస్సును శుద్ధం చెయ్యకపోతే, అంటే మనసులోని చెత్త ఆలోచనలు శుద్ధం చెయ్యకపోతే హాయిగా జీవించలేం. అందుచేత ప్రతిరోజూ మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి.

మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలిన్నా, మూగనీక అంతి కావాలిన్నా, హాయిగా జీవించాలిన్నా ఒక్కటే మార్గం అదే “శ్వాస మీద ధ్యానం ధ్యానం” అందుచేత సమయాన్ని వృధా చెయ్యకుండా రోజూ ధ్యానం చేస్తే ‘హాయిగా జీవిస్తాం’

“ఈగ్రలాంటి జీవితం కాకూడదు!”

భగవంతుడు మంచి చెయ్యాలని అందరూ కోరుకుంటారు. కోరుకున్నప్పట్నీ ఇవ్వాలనుకుంటారు ఒక్కొక్కసారి కోరిన కోరికలు నెరవేరలేదని బాధ పడుతూంటారు. భగవంతుని అనుగ్రహం కలగలేదని విచారిస్తుంటారు. కానీ భగవంతుడు చేసే ఉపకారాన్ని గ్రహించలేరు.

ఎందుచేతనంటే మన దుఃఖ నివారణకోసం, ఆనందం కోసం భగవంతుడు అనేక రకాలుగా సాయం చెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. కానీ మనమే ఇవేమీ గుర్తించడం లేదు. గ్రహించడంలేదు. ఆయన అంతరాత్మ రూపంలో, ఇంకా అనుకోని సంఘటనల ద్వారా, పెద్దల ప్రవచనాల ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల ద్వారా, కలల ద్వారా, ప్రకృతి ద్వారా, ప్రకృతిలోని జీవుల ద్వారా ఎన్నో సందేశాలు ఇస్తున్నాడు. కానీ మనమే వాటిని వర్ణించుకోం, గమనించకుండా, సామాన్యంగా తీసుకుంటున్నాం. ఆయన సందేశాన్ని అర్థం చేసుకోలేక చివరకు జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

కానీ మన ముందు జరిగే వాటిని, మన జీవితంలో జరిగే వాటిని నిశితంగా గమనిస్తే ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. అలాగే ఒక ఈగ నుంచి కూడా ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనంద మయం చేసుకోవచ్చు.

చిన్న సంఘటన చూద్దాం. ఒక పిచ్చువారు తేనె అమ్ముతుండగా, కొంత తేనె నీల మీద ఒలికించి, పెంటనే ఒక ఈగ ఆ తేనెను త్రాగటానికి తేనె మీద వారింది. తేనెను కడుపు నిండా తీర్చుకుంది. కానీ ఇంకలో దాని రెక్కలు తేనెకు అంటుకుని ఎగరలేక కొట్టుకుని, కొట్టుకుని బాధతో చనిపోయింది. ఆ వెనకాలే ఇంకా కొన్ని ఈగలు ఆ తేనె మీద వారి దానిలాగే చనిపోయాయి. వాటి వెనక కొన్ని ఈగలు.

ఇలా ఒక దాని వెనుక ఒకటి పచ్చి చనిపోతున్నాయి. ఇక్కడ గమనిస్తే ఆ ఈగలు తేనె మాధుర్యం మీద మాత్రమే దృష్టి వుంచుకున్నాయి కానీ ఆ మాధుర్యం వెనుక దుర్బరమైన బాధను, చావును గమనించడం లేదు. ఇంకా విచిత్రమేమిటంటే తమ ముందు పున్న ఈగలు వాలటం, చావటం చూస్తున్నాయి. కానీ తాము వాలటం మూసడం లేదు. అంటే వాటి దృష్టి తేనె మాధుర్యం మీదనే వుంది కాని, మాధుర్యం వెనకాల

పున్న దుఃఖం మీద లేదు. చావు మీద లేదు. అలా ఎదురుగుండా చూస్తున్నా కూడా గుడ్డిగా గురిస్తున్నాయి. ఆలోచిస్తే ఈ సంఘటన ఎంత విచిత్రంగా వుంది. ఆ ఈగలు ఎంత మూర్ఖంగా, అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తున్నాయి. జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నాయి.

ఆలోచిస్తే మన జీవితాలు కూడా ఆ ఈగల్లాగే వున్నాయి. మనం కూడా మన పెద్ద వారిని, మన ముందు వారిని వారి జీవితాలు చూస్తున్నాం. కానీ మనం కూడా వారిలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాం.

మన పైవారు యువ్వనంలో కోరికలు, సుఖాలు, భోగలు, వాంఛల వెనుక వరుగులు పెడుతూ, వాటి కోసమే జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తూ, బాటి కోసం చేయకూడని సగులు చేస్తూ, హిహిలు చేస్తూ చివరకు వాటి వల్ల జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకోవడం చూస్తున్నాం. ఒకరకంగా సుఖాల కోసమే జీవితమనుకుని సుఖాలు అనుభవిస్తూ చివరకు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ రోగాల హిల్లి, నమస్కలలో కూరుకుపోయి, దుఃఖంతో ఎందుకొచ్చిన జీవితం అనుకుంటూ! ముసలి వయస్సు వచ్చేసరికి తన పని తాను చేసుకోలేక దగ్గరి వారు ఆదరించక దుర్బరమైన చావు పొందుతున్నారు.

ఇదంతా మనం చూస్తూనే వున్నాం. మన పెద్ద వారు, సుఖాల కోసం వరుగులు పెట్టి, దుఃఖకరమైన జీవితం గడిపి, దుర్బరమైన చావు తెచ్చుకుంటున్నారు. వారిని చూస్తూ కూడా, వారి జీవితం నుండి ఏమీ నేర్చుకోవటం లేదు. మనం కూడా సుఖాలమీదే దృష్టి పెడుతున్నాం. అలా పెడితే మన పరిస్థితి కూడా వారి లాంటి పరిస్థితే అవుతుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. ఆ ఈగల్లాగే ప్రవర్తిస్తున్నాం.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసినది మనం కోరుకునే సుఖంలో దుఃఖమే వుంది. అంతే కానీ, మనం కోరుకునేది సుఖం కాదు. ఆ ఈగ మూర్ఖంగా చూసికూడా దుఃఖం వున్న సుఖాన్నే ఎలా కోరుకుంటుందో? మనం కూడా దుఃఖంలో వున్న సుఖాన్నే కోరుకుంటున్నాం. కానీ మన వివేకంతో 'దుఃఖం లేని శాశ్వత సుఖాన్ని' కోరుకోవడం లేదు.

ఆలోచిస్తే 'దుఃఖంతో వున్న సుఖం శాశ్వతం, కానీ దుఃఖం లేని సుఖం శాశ్వతం' అజ్ఞానంతో శాశ్వత సుఖం కోరుకుంటున్నాం.

దుఃఖాన్ని పొందుతున్నాం. కానీ తెలివైన వాడు ఇలాంటి సుఖం కోరుకోడు. దుఃఖం లేని సుఖాన్నే కోరుకుంటాడు.

మహాభారతంలో యక్షుడు అడిగిన అనేక ప్రశ్నలకు ధర్మరాజు సమాధానం చెప్పాడు. అందులో "అన్నిటి కంటే ఆశ్చర్యకరమైనదేమిటి?" అని యక్షుడు అడిగినప్పుడు "మానవులు తమ పెద్దలు, పై వారు వృద్ధులవడం, బాధలు పడడం, చనిపోవడం చూస్తున్నారు, కానీ తాము మాత్రం శాశ్వతమైన వారమని, ఎప్పడూ ఇలాగే వుంటామని భావిస్తున్నారు. అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నారు" ఇదే అన్నింటికంటే ఆశ్చర్యకరమైనదని ధర్మరాజు సమాధానం చెప్పాడు.

అంటే మానవుల భావం ఎలా వుందంటే తమ ముందు వారు యువ్వనం కోల్పోవడం చూస్తున్నారోగాలతో, కష్టాలతో, బాధలు పడుతున్నా (తమ యువ్వనం ఇలాగే వుంటుందన్నట్లు) తమకు రోగాలు రావన్నట్లు, కష్టాలు కలిగవన్నట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు. తమకున్నవన్నీ శాశ్వతం తాము కూడా శాశ్వతమన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. నిజంగా ఎంత నిచిత్రం?

ఆ ఈగల జీవితం ఎలా అంతమవుతుందో, తాత్కాలిక సుఖాలు అశించే ప్రతి ఒక్కరి జీవితం కూడా దుఃఖంతోనే ముగుస్తుంది. దుఃఖం కలిగాక చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. ఎవరూ మనల్ని అదుకోలేరు. ఎవరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. అందుచేత దుఃఖంతో వున్న సుఖం కోరుకోకూడదు. శాశ్వత సుఖాన్ని కోరుకోవాలి. వయస్సులో వున్నప్పుడే, శక్తి వున్నప్పుడే, అన్ని బాగున్నప్పుడే శాశ్వత సుఖం కోరుకోవాలి, ప్రయత్నించాలి.

శాశ్వత సుఖం 'అక్ష'ను అంటే 'భగవంతుని' పొందిన వారికే లభిస్తుంది. 'అక్ష' లభించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. ధ్యానమొక్కటే 'అక్ష'ను పొందే మార్గం అందుచేత 'ఈగలాంటి జీవితం కాకుండా చూసుకోవాలి'

సుఖం కోసం దుఃఖాల్ని తెచ్చుకోకూడదు. ఏ సుఖంలో దుఃఖం వుండదో, ఏ సుఖం శాశ్వతమో అదే కోరుకోవాలి. దాని కోసమే ప్రయత్నించాలి. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.

~*~

“మనం శక్తి హీనులవ్వడం వద్దు!”

గమనిస్తే మనం వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శక్తి హీనులవుతున్నాం. చివరకు మన పనులు కూడా మనం చేసుకోలేని స్థితికి దిగజారుతున్నాం. మనం అనుకున్నట్లుగా జీవించలేకపోతున్నాం. అనుకున్నది ఒకటి జరిగేది ఇంకొకటి. దీనికి ముఖ్యకారణం మనం అనుకున్నది చేయగల శక్తి మనకు లేకపోవడం. మనం రోజు, రోజుకు శక్తి హీనులవ్వడం. ఇదంతా గమనిస్తున్నా మనం శక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించడంలేదు. అసలు శక్తిని ఎలా పెంచుకోవాలి? కూడా తెలియని స్థితిలో వున్నాం.

మనం జీవించే జీవన విధానం వల్ల నిరంతరం శక్తి కోల్పోతూనే వున్నాం. మన జీవితమంతా శక్తి కోల్పోయే పనులే చేస్తున్నాం. అలాగే జీవిస్తున్నాం. అలా శక్తి కోల్పోవడం వల్ల అనుకున్నట్లుగా జీవించలేక పోతున్నాం. ఏమి చెయ్యలో తెలియక, దిక్కుతోచక, ఏ దిక్కులేని వాడికి దేవుడే దిక్కుని. విగ్రహాలను, ఫోటోలను, స్వామీజీలను ఆశ్రయిస్తున్నాం. ఎన్ని కోట్లున్నా అబ్బలులా ప్రవర్తిస్తున్నాం.

ఎంత శక్తి హీనులైపోయామంటే! “అనుకుంటాం, కాని అనుకున్నదేదీ ఆచరించలేం” చెయ్యలేం అలా ఇతరులను విమర్శించకూడదు. ద్వేషించ కూడదనుకుంటాం, కాని అదే చేస్తున్నాం. రాగద్వేషాలు ప్రదర్శించకూడదనుకుంటాం, కాని ప్రదర్శిస్తున్నాం. అన్నిటి మీద వ్యామోహం, కోరికలు పెంచుకో కూడదనుకుంటాం, కాని చూసేందల్లా ఆశిస్తాం, కోరుకుంటాం. పాపాలు చెయ్యకూడదనుకుంటాం కాని చేస్తూనే వుంటాం. అందరికీ మంచి చెయ్యాలనుకుంటాం కాని మంచి చెయ్యలేకపోతున్నాం. పెద్దలు చెప్పినవి విన అలా ఆచరించాలనుకుంటాం, కాని ఆచరించలేకపోతున్నాం.

సమయాన్ని వృథాం చెయ్యకూడదనుకుంటాం, కాని చేస్తున్నాం. బద్ధకించకూడదనుకుంటాం, కాని ప్రతి దానికి బద్ధకిస్తూనే వుంటాం. చెడుగుణాలు, అలవాట్లు మార్పుతోవాలనుకుంటాం, కాని మార్పుకోలేకపోతున్నాం.

అంతే కాదు వృద్ధమైన మాటలతో, పనికి రాని మాటలతో మాట్లాడే శక్తిని, వృద్ధపరుచుకుంటున్నాం. అలాగే పనికి రాని సినిమాలు, టి.వి. సీరియల్స్ చూస్తూ చూసే శక్తిని, ఆలోచిస్తూ ఆలోచించే శక్తిని

వ్యర్థపరుచుకుంటున్నాం. అలా అన్ని రకాలుగా శక్తిని కోల్పోతున్నాం. కాని శక్తిని పెంచుకునే ప్రయత్నంచెయ్యడం లేదు.

మాట మీద నిలబడం. త్రికరణ శుద్ధి ఉండదు. అంటే ఆలోచించేది ఒకటి, మాట్లాడేది మరొకటి, చెప్పేది ఇంకొకటి. అసత్యాలు పలకకూడదనుకుంటూ, కాని పలికేస్తుంటూ. న్యాయంగా ధర్మంగా వుండాలనుకుంటూ, కాని ఉండలేకపోతున్నాం. దీనికి కారణం శక్తి హీనులవ్వడమే.

చూస్తే మన ఆరోగ్యం కూడా మన చేతిలో వుండదు జీవితంలో శాంతి ఉండదు. ఎన్ని పున్నా తృప్తి ఉండదు. అన్నిటికీ భయమే. నిర్భయంగా జీవించలేకపోతున్నాం. ఏది జరిగినా చలించిపోతాం. ఇదీ ప్రస్తుతం మనం జీవించే విధానం. దీని కంతటికీ ముఖ్య కారణం మనం శక్తి హీనులవ్వడమే. మరి మన జీవన విధానం మారాలన్నా మనమనుకున్నట్టు జీవించాలన్నా మనం శక్తి పెంచుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

మరి మన శక్తిని పెంచుకోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే “ఆనాహునతి ధ్యానం” ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా అపారంగా మన శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. శక్తి పెరిగితే అనుకున్నట్టు జీవించవచ్చు. ఆనందం పొందవచ్చు. అందుచేత ధ్యానం చేద్దాం.

— శ్రీమతి. జి.వి.ఎం.

“మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడు!”

మన శత్రువు బయట వున్నాడనుకుని, బయట వున్న శత్రువు గురించే ఆలోచిస్తూ వాడిని ఎలా జయించాలి? ఎలా లొంగదీసుకోవాలి? వాడిని ఎలా అడ్డు లేకుండా చేసుకోవాలి? అని ఆలోచిస్తూంటాం. కానీ ఆలోచిస్తే మన శత్రువు మనలోనే వున్నాడని తెలుస్తుంది. మనలోని శత్రువుని గుర్తుంచలేక, మనలోని శత్రువును జయించలేక, మనలోని శత్రువును అదుపు చేసుకోలేక, ఇన్ని కష్టాలు, బాధలు పడుతున్నాం. జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం.

బయట శత్రువు వల్ల కలిగే కష్టాల కంటే, మనలోని శత్రువు వల్ల కలిగే కష్టాలే ఎక్కువ. మనలోపల శత్రువు ఎవరున్నా? అని ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. కానీ ఇది మాత్రం వాస్తవం. ఆలోచిస్తే ఈ విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. ఆ అంకర శత్రువు ఎవరో కాదు మనస్సు.

ఎందుచేతనంటే మనస్సు అన్ని కోరుకుంది. కోరికలు తీర్చకపోతే దుఃఖం కలగచేస్తుంది. ఒక వేళ కోరికలు తీర్చినా తృప్తి చెందదు. మరల, మరల కోరుకుంది. తన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం వీరవాలు చేయిస్తుంది. చేసిన పాపాలకు రోగాలు, కష్టాలు వస్తే దుఃఖం కలుగచేస్తుంది.

అంతేకాదు అస్తమాను అవి, ఇవి గుర్తు చేస్తుంది. భాళి దొరికితే చాలు జరిగిపోయిన, అవసరం లేని, పనికి రాని దుఃఖకరమైన సంఘటనలు గుర్తు చేస్తుంది. శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. భవిష్యత్ గురించి ఆందోళన కలగ చేస్తుంది. భయపెడుతుంది.

ఎప్పడూ స్థిమితంగా వుండనివ్వదు. పనికి రాని వస్తువులు చేయిస్తుంది. ఆశుడుకుంది చూసిందల్లా తావాలంటుంది. పనికి రానివి అలవాట్లు చేసుకుంటుంది. అవి వదలమన్నా వదలదు. మన శక్తి, డబ్బు, ఆనందం అన్నిటినీ హరిస్తుంది. చివరకు మన జీవితాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది.

కోపమనే గుణంతో కుటుంబంలో గొడవలు తెస్తుంది. కుటుంబంలోని వారికి శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. స్వార్థంతో సమాజంలోని వారికి శత్రువవుతుంది. అహంకారంతో, గర్వంతో విర్రగీగుతూ అందరితో తగవులు తెచ్చుకుంటుంది. మరలా దుఃఖం కలుగ చేస్తుంది.

చిన్న కప్పం వచ్చినా, సప్తం వచ్చినా, తట్టుకోదు. చిన్న బాధనైనా సహించలేదు. ఎవ్వరికీ ఏదీ ఇవ్వటానికి ఇష్టపడదు. అందరి నుంచి అన్నీ ఆశపడుతుంది. కావాలంటుంది.

కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం, మాత్సర్యం ఇవన్నీ కూడా మనసు యొక్క గుణాలే. ఈ గుణాల వల్లే మనం కష్టాలపాలవుతున్నాం. నిత్యం ఎంతో దుఃఖం అనుభవిస్తున్నాం. ఎన్నో పాపాలు చేస్తున్నాం. దుర్బరమైన వాటి ఫలితాలు అనుభవిస్తున్నాం. గుర్తు తొన్న తట్టుకోలేక అశాంతికి లోనవుతున్నాం. మరి ఇంత అశాంతిని, దుఃఖాన్ని కలుగ చేస్తున్న వాడు శత్రువు కాక ఇంకేమవుతాడు. అలోచిస్తే మన నిజమైన శత్రువు "మనస్సు" అని తెలుస్తుంది.

బయట శత్రువులు వుండటానికి కారణం అంతర్ శత్రువు. అంతర్ శత్రువును జయిస్తే బయట శత్రువులే వుండరు. అందుచేత అంతర్ శత్రువైన "మనస్సు"ను జయించాలి. మన ఆదుపులో వుంచుకోవాలి. దాని శక్తిని తగ్గించాలి. దాని గుణాలు మార్చాలి. అప్పుడే మనస్సు వల్ల మనకు కష్టాలుండవు. జీవితంలో ఆనందం లభిస్తుంది.

ముందర ఆ అంతర్ శత్రువు గురించి అలోచించాలి. దానిని జయించాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యానం". ధ్యానం చెయ్యడమంటేనే మనస్సును అదుపు చెయ్యటానికి చేసే ప్రయత్నం. ధ్యానం విశేషంగా చేస్తే 'మనస్సు' మన అదుపులోనికి వస్తుంది. ఇంకా ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల మనస్సు శుద్ధమై చెడు గుణాలు తొలగి, పనికి రాని అలవాట్లు, చెడ్డ పనులు మాని, చేయవలసినవి చేస్తూ శాంతిగా, ప్రశాంతంగా జీవిస్తూ, ఆనందంగా వుంటాం. అందుచేత మనలోని శత్రువును జయించడానికి ప్రయత్నిద్దాం. 'ధ్యానం' చేద్దాం.

—॥॥—

శ్రీష్టా జీవించాలంటే?

ప్రస్తుతం ఎవరిని చూసినా, ఎంతమంది జీవితాలను చూసినా, వారికి ఎన్ని పుణ్య శ్రుతి పొందలేక పోతున్నారు. ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు పొందినా, ఎన్ని భోగాలు అనుభవిస్తున్నా, ఎన్నాళ్ళు ఎన్ని సుఖాలు అనుభవించినా శ్రుతి పొందలేకపోతున్నారు. ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటారు. ప్రయత్నిస్తానే వుంటారు తావత్రయ పడుకూంటారు. వాటికోసం పాపాలుకూడా చేస్తున్నారు.

మానవుడు జీవితకాలమంతా ప్రయత్నించినా, కోరుకున్నది సంపాదించినా ఎందుకు శ్రుతి పొందలేకపోతున్నాడు?

దాగా ఆలోచిస్తే 3 రకాల శ్రుతులు వున్నాయి. 1. శారీరక శ్రుతి 2. మానసిక శ్రుతి 3. ఆత్మ శ్రుతి.

శరీరాన్ని సుఖపెట్టడం ద్వారా మనస్సును శ్రుతి పరచడాన్ని 'శారీరక శ్రుతి' అంటారు. అలాగే మనసు కోరిన కోరికలు నెరవేర్చడం ద్వారా మనస్సును శ్రుతి పరచడాన్ని 'మానసిక శ్రుతి' అంటారు.

గమనిస్తే మానవుడు ఎన్ని కోరికలు నెరవేర్చుకున్నా, ఎన్ని అనుభవిస్తున్నా శ్రుతి పొందడం లేదు. కారణం కోరికలు, సుఖాలు మనస్సును సంబంధించినవి. మనస్సును శ్రుతి పరచడం అన్నది ఎవరికి సాధ్యం కాదు. కానీ మానవుడు ఈ రెండు మార్గాలు ద్వారా శ్రుతి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అందుచేత ఎంత ప్రయత్నించినా శ్రుతి పొందలేక పోతున్నాడు.

మానవుడంటే దేహం కాదు, మనస్సు కాదు, మానవుడంటే 'ఆత్మ' కాను 'ఆత్మ' అయినపుడు కాను కాని దేహాన్ని, మనస్సును శ్రుతి పరుస్తే తనకు శ్రుతి ఎలా కలుగుతుంది? తనకు శ్రుతి కలిగితే 'ఆత్మ'కు శ్రుతి కలిగింది. అంటే మానవుడు 'ఆత్మ'ను శ్రుతి పరచినపుడే, 'ఆత్మ'కు శ్రుతి కలిగించినపుడే శ్రుతి పొందగలడు. అంటే ఆత్మను శ్రుతి పరచడానికి ప్రయత్నించినవాడే శ్రుతి పొందగలడు. శ్రుతిగా జీవించగలడు. కారణం కాను 'ఆత్మ' గురికే.

ఆత్మ శ్రుత్యించితేనే మానవునికి శ్రుతి. "ఆత్మశ్రుత్యే అనలైన శ్రుతి" అందుచేత ఎవరైనా మనస్సును శ్రుతి పరచడం కాదు, ఆత్మను శ్రుతి పరచాలి. ఆత్మస్వరూపుడైన మానవుడు ఆత్మను శ్రుతి పరచాలి.

కాని మానవుడు ఆత్మను శ్రుతి పరచడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. అందుచేత తిరియని అసంశ్రుతితో అలమటిస్తూనే వున్నాడు. మరి ఆత్మను శ్రుతి పరచాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

ఇంటినుండి బయటకు వెళ్ళినవాడు తిరిగి ఇంటికి చేరేదాకా ఎలా శాంతించడో! తన స్వంత గ్రామంనుండి ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఎన్ని ప్రదేశాలకు వెళ్ళినా, తిరిగి స్వగ్రామం చేరుకోవాలని ఎంత తపిస్తూ వుంటాడో! బయట ఎన్ని సౌకర్యాలు వున్నా ఎలా తృప్తినివ్వవో, అలాగే ఆత్మ ఏ లోకం నుండి వచ్చిందో, అంటే ఏ పూర్ణాత్మ నుండి విడిపడిందో, అక్కడకు చేరుకునే దాకా, ఆ లోకాలకు చేరుకునేదాకా తృప్తి చెందదు.

అంటే ఆత్మకు తృప్తి కలగాలంటే ఆత్మతిరిగి ఆత్మలోకాలకు చేరుకోవలసిందే. ఆ ప్రయత్నం చేస్తేనే ఆత్మకు తృప్తి. అంతేతప్ప ఈ ధూలోకంలో కానీ, ధూలోక సంపదలు కానీ, ఆత్మకు తృప్తి నివ్వవు. అందుచేత మానవుడు ఎన్ని కోట్లు సంపాదించినా, ఎన్ని గొప్ప పదవులు అలంకరించినా ఎన్ని భోగభాగ్యాలు సమకూర్చుకున్నా తృప్తి లేకుండా ఇంకా ఇంకా అంటూనే వుంటాడు, ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాడు, పరుగులు తీస్తూనే వుంటాడు కాని తృప్తి పొందలేడు. ఇంకా ఏమి తృప్తినిస్తుందో? ఎక్కడ తృప్తి కలుగుతుందో? తెలియక అలమటిస్తూనే వుంటాడు.

మానవుడు తానెవరో తెలియక, దేహమే తాననుకుంటూ దేహాన్ని నుణపెట్టడం ద్వారా తృప్తి పడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. కాని ఆత్మ తానెవని వుడు దేహాన్ని తృప్తి పరిస్తే తనకు తృప్తి ఎలా కలుగుతుంది? అందుచేత ఆత్మకు తృప్తి కలిగించడానికి ప్రయత్నించాలి.

మరి ఆత్మకు తృప్తి కలగాలంటే ఆత్మలోకాలకు చేరే ప్రయత్నం చేయవలసిందే. 'ఆత్మ లోకాలకు' చేరాలంటే ఎవరైనా 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. 'ధ్యానం' చేస్తే ధ్యాన శక్తి ద్వారా ఆత్మ, ఆత్మలోకాలకు చేరుకుంటుంది.

అటువంటి ప్రయత్నం చేసే వారిని ఎవరిని చూసినా ఇది మనకు అర్థమవుతుంది. అందుకే 'ధ్యానం' చేసే యోగులు ఏమీ లేకపోయినా తృప్తిగా జీవిస్తుంటారు. వారు వేరేమీ ఆశించరు. పున్న దానితో తృప్తిగా ఆనందంగా వుంటారు. అందుచేత "ధ్యానం చేస్తే మనం కూడా తృప్తిగా జీవిస్తాం."

~*~

“నరకం-స్వర్గం-మోక్షం”

ఎవరినైనా నువ్వు ఏమి కోరుకుంటావు? నరకమా? స్వర్గమా? మోక్షమా? అంటే వెంటనే ‘మోక్షమనే’ చెపుతారు. కానీ మోక్షమంటే ఏమిటి? ‘మోక్షం’ ఎలా వస్తుందో? తెలియదు. ‘మోక్షానికి’ ప్రయత్నం కూడా చేయరు. కానీ ‘మోక్షం’ కావాలంటారు.

మానవునకు కనబడే భూలోక జీవితమే కాకుండా, కనబడని పరలోక జీవితం కూడా వుంది. పరలోకంలో నరకం, స్వర్గం, మోక్షమనే 3 రకాల జీవితాలున్నాయి.

భూలోకంలో సుఖాల మీద విపరీతమైన మమకారం వుండేవారు. ఇతరులను, ఇతర ప్రాణులను కష్టాలకు, హింసలకు గురి చేయడమే కాదు, చేయకూడని పాపాలు, చేస్తుంటారు. వారు పరంలో లభిలోకాలకు చేరుకుని కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ భూమిమీదకు వస్తారు. అంటే బారు. పరలోక భోగాన్ని అనుభవించలేరు.

ఇంకొంతమంది పాపాలు చేయరు. అందరికీ ఉపకారం, చేస్తుంటారు, మంచి పనులు చేస్తారు, జీవహింస చేయరు. ఇలాంటివారు పరంలో కొన్ని ఉన్నత లోకాలకు చేరుకుని కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ భూమిమీదకు వస్తారు. వీరు పరలోక భోగాన్ని అనుభవిస్తారు.

దాలా కొద్దిమంది మాత్రం ఇలాంటి తాత్కాలికమైన భోగాలు కోరుకోరు. ఈ భోగాలు ఎప్పటికైనా అత్యంతమైనవని తెలుసుకుంటారు. వాటిని ఆశించరు. వారు పరలోకంలోని శాశ్వత భోగం, శాశ్వత ఆనందం కోరుకుంటారు. భూమిమీద వున్న సుఖాలను ఆశించరు. వాటిమీద మమకారం పూర్తిగా వదులుకుంటారు. ఏమీ కోరరు. ధ్యానం చేస్తారు. ‘అహంకారం’ తొలగించుకుంటారు. ఎప్పుడయితే వీరు ‘నేను’ అనే అహంకారాన్ని, ‘నాది’ అనే మమకారాన్ని వదులుకుంటారో వారు పరలోకంలో శాశ్వత ఆనందస్థితి అంటే ‘మోక్షాన్ని’ పొందుతారు. వీరు అరిగి భూలోకానికి రారు.

ఇక్కడ మనం గమనించవలసినది మోక్షాన్ని కోరుకునే వారు భూమిమీద పాపాలు చేయకూడదు. పాపాలు చేసేవారు మోక్షాన్ని పొందలేరు. అందుచేత ఏని పాప కర్మలో తెలుసుకుని అది చేయకుండా

జాగ్రత్త పడాలి. అప్పుడు నరకాగ్ని వదలినట్లువుతుంది.

పుణ్యం చేసేవారు పుణ్యం చేస్తున్నంతకాలం భూమిమీదకు వచ్చి భోగంతో పాటు కొన్ని దుఃఖాలు కూడా అనుభవిస్తారు, కానీ శాశ్వత 'మోక్షం' పొందలేరు. 'మోక్షం' పొందాలంటే పుణ్యం కూడా వదలు కోవలసిందే!

అందుకే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుల వారు "శుభాశుభ పరిత్యాగి" అన్నారు. అంటే శుభాన్నీ, అశుభాన్నీ రెండింటిని పరిత్యజించమన్నారు.

అలాగే శంకరాచార్యుల వారు "పుణ్యాపుణ్య వివర్జితవంధా" అన్నారు. పుణ్యాన్ని, పాపాన్ని రెండింటిని వదలమన్నారు.

అన్నమాచార్యుల వారు "తెగదు పాపము, తీరదు పాపము" అన్నారు. పాప పుణ్యాలు ఎంత చేసినా వాటికి అంతం లేదు. అందుచేత వాటిని దాటాలి అన్నారు.

అంటే మోక్షం కోరుకునేవారు. పాపం, పుణ్యం రెంటిని వదలాలి! "ధ్యాయం చెయ్యాలి". ధ్యాయం చేస్తే ధ్యాయ సాధనా శక్తితో పాప, పుణ్య కర్మలు దగ్ధం చేసుకుంటారు. "మోక్షాన్ని పొందుతారు" దుఃఖంలేని శాశ్వత ఆనందస్థితిని పొందుతారు. అందుచేత మోక్షాన్ని కోరుకునేవారు. "శ్వాశ మీద ధ్యాన ఉంచ ధ్యాయం" చెయ్యవలసిందే తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

~*~

“ఏదైనా పదే పదే చూస్తేనే పాండాలునే కోరిక కలుగుతుంది!”

ఏది చూసేనా అది పాండాలుని, అనుభవించాలనే కోరిక ప్రతీ మూసపుడికి కలుగుతుంటుంది. అది కూడా పదే పదే చూసిన దాని మీదే ఎక్కువగా వుంటుంది. అసలు చూడని దానిని వట్టించుకోం, పాండాలునే భావన కూడా వుండదు.

కొంచెం గమనిస్తే మనం ప్రక్క ఇంటికి వెళ్లి అక్కడ ఏదైనా అంటే వారి టి.వి. కానీ, ఫ్రీజ్ కానీ, ఎ.సి. గానీ, బట్టలు కానీ, వస్తువులు కానీ చూస్తే మనక్కూడా వుంటే బాగుంటుందనుకుంటాం. అలా కోరిక కలిగిన వెంటనే అవి పొందటానికి మన శక్తి మేర ప్రయత్నిస్తాం. అలాగే మేడ చూసినా, కారు చూసినా, భిక్షు చూసినా వాటిని పొందాలనుకుంటాం. వాటికోసం ప్రయత్నిస్తాం. వాటిలో కొన్ని పొందుతాం

గమనిస్తే ఏ సౌకర్యాలు లేని మూరుమూల పల్లెల్లో ఉన్న వారు ఇటువంటివి ఏమీ చూడకపోవడం వల్ల, వారికి వీటి మీద కోరికే కలుగదు. కొంతమందికి అది వున్నట్టు కూడా తెలియదు. అందుచేత అవి పాండాలుని ప్రయత్నించరు.

అలాగే ప్రక్క ఇంటి అమ్మాయిని కాని, అడ్డాయిని కాని రోజూ చూస్తుంటే మెల్లగా వారి మీద కోరిక కలిగి, వారిని పొందటానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అలా ప్రధమంగా దేనినైనా చూడటం వల్లే, వాటి మీద కోరిక కలుగుతుంది. అసలు చూడకపోతే అది వుందన్న భావనే ఉండదు. అప్పుడు అది పొందాలన్నా కోరికా ఉండదు, దాని కోసం ప్రయత్నం ఉండదు. సాధించలేదన్న దుఃఖం ఉండదు.

మన జీవితంతో అన్నిటికంటే ప్రధానమైనది భగవంతుని పొందటం, అంటే భగవత్ సాక్షాత్కారం, అంటే తనలో ఉన్న ఆత్మను దర్శించటం, అంటే నిరాకారుడైన భగవంతుని అనుభూతి పొందటం. మరి భగవంతుడు నిరాకారుడైనప్పుడు మనకు కనబడనప్పుడు, ఆ భగవంతుడు ఉన్నాడని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఆయనను చూడకుండా ఆయనను పాండాలునే కోరిక, ఆయన మీద భక్తి, ఆరాధనా భావం ఎలా కలుగుతాయి? భగవంతుని పాండాలునే భావం కలగాలంటే ఏదో ఒక రూపాన్ని చూడాలి. మరి రూపం లేని భగవంతుణ్ణి మనం ఎలా చూస్తాం?

అందుచేత యుషులు, మహాత్ములు వారి శక్తితో భగవంతుని గుణాలు, ఆయన శక్తిని ప్రతిబింబించే విధంగా కొన్ని రూపాలు సృష్టించి ఆ రూపాలను విగ్రహాలుగా, ఫోటోలుగా రూపొందించారు. ఆ విగ్రహాలను,

ఫోటోలను చూస్తూంటే ఆ భగవంతుని ఆలోచన, ఆయనను ఆరాధించాలనే కోరిక, చివరకు ఆయనను పొందాలనే తపన కలుగుతుంది.

అప్పుడు రకరకాల మార్గాలు అన్వేషిస్తూ, రకరకాల గురువులను ఆశ్రయిస్తూ, రకరకాల సాధనలు చేస్తూ, చివరకు నిరాశారుడైన భగవంతుని పొందే సరైన మార్గం ధ్యానమని తెలుసుకుంటాం. అలా ధ్యానం ప్రారంభిస్తూ, అలా కఠోర సాధన చేయడం ద్వారా మనలో ఉన్న ఆ నిరాశార పరబ్రహ్మ స్వరూపాన్ని దర్శించగలుగుతాం. ఆ విధంగా జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాం.

ఆ విగ్రహం కాని, ఫోటో కానీ లేకపోతే వాటిని చూడకపోతే భగవంతుడు పున్నాడనే భావనే కలగదు. భగవంతుడు ఉన్నాడనే భావనే లేకపోతే ఆయనను పొందాలనే కోరికా వుండదు. ఆ కోరికే లేకపోతే ఆయన కోసం ప్రయత్నమే చేయం. ఆ ప్రయత్నమే లేకపోతే ఆయనను ఎన్ని జన్మలెక్కినా పొందలేం.

భగవంతుడు పున్నాడు అని తెలియచెప్పటానికి మాత్రమే ఈ విగ్రహాలు, అలయాలు, మందిరాలు, ఫోటోలు, అంతేకానీ అదే భగవంతుడని కాదు. అలా ఆ రూపాన్ని పదే పదే చూడటం వల్ల, భగవంతుని పదే పదే తలచుకోవటం వల్ల, చివరకు ఆయనను పొందాలనే తపనతో ప్రయత్నించి, సాధన ద్వారా భగవంతుని పొందుతాం.

సహజంగా మన మనుగడ కోసం, భుక్తి కోసం, కుటుంబం కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తూ క్షణం తిరిక లేకుండా దృష్టిని భౌతిక కార్యకలాపాలు మీదే వుంచుకూంటాం. అటువంటి మన దృష్టిని భగవంతుని మీదకు మరల్చడానికే ఈ విగ్రహాలు, అలయాలు, మందిరాలు, ఫోటోలు, అలా మధ్య మధ్యలో వాటిని చూడటం వల్ల మన మనస్సు భగవంతుని మీదకు మరలుతుంది. లేకపోతే ఎన్ని జన్మలెక్కినా ఆ నిరాశార భగవంతుని తెలుసుకోలేం. అసలు భగవంతుడు పున్నాడనే సంగతి కూడా తెలియదు. మహానుభావులు, ఋషులు విగ్రహాలను, అలయాలను నిర్మించడానికి ముఖ్య కారణం ఇదే. అంతే కానీ నిజంగా ఒక విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తే భగవంతుని ఆరాధించినట్టు కాదు. ఒక ఫోటో మీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టు కాదు.

ఒక స్త్రీకు చూసినా, తినుబండారం చూసినా తినాలని, అది పొందాలని ఎలా తీవ్రమైన కోరిక కలుగుతుందో, భగవంతుని విగ్రహం చూసినా, ఫోటో చూసినా భగవంతుని పొందాలనే తపన కలగాలి.

ఆ ప్రయత్నమే 'అనాపానసతి' 'ధ్యానం' ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా భగవదనుభూతి పొందవచ్చు.

“మేలుకోవాలి!”

సాధారణంగా అంతా ఉదయాన్నే భగవంతునికి సుప్రభాతం పాడతారు. కొంతమంది సుప్రభాతం పెట్టుకుని వింటారు. భగవంతుని మేలు కొమ్మని రాగయుక్తంగా పాడతారు. కానీ అసలు భగవంతుని మేలు కొల్లవలసిన పనే లేదు. కారణం ఆయన నిద్రపోడు కనుక. ఆయనే కనుక నిద్రపోతే ప్రపంచమే అల్లకల్లోలమవుతుంది. అందుచేత నిద్రపోని భగవంతుని మేలుకొల్లవలసిన పని లేదు.

కానీ నిజంగా మేలుకొవలసింది మనమే. మేలుకొల్లవలసింది మనల్నే. అజ్ఞానపు మత్తులో వున్న మనమే మేల్కొనాలి. మాయా మోహం నుంచి మేల్కొనాలి. పరాధీనత నుంచి మేల్కొనాలి. అల్పభావాల నుంచి మేల్కొనాలి. అందుకే స్వామి వివేకానంద ‘అవేకే’, ‘అరైజో’ అని మూగవ జాతిని, జాగృత పరిచారు. అంటే ‘రిండి, మేల్కొనండి’ అని బోధించారు. ఉపనిషత్తులు కూడా “ఉత్తిష్ట ఉత్తిష్ట” అని తెలుపు తున్నాయి. అంటే ‘జాగ్రత్త, మేలు కొనండి’ అని హెచ్చరిస్తున్నాయి.

ఆ అజ్ఞానపు నిద్రలో మనం ఎక్కడ వున్నామో? ఏమి చేస్తున్నామో? మనకే తెలియటం లేదు. ఈ ప్రాపంచిక సుఖాల మీద వ్యామోహం పెంచుకుని, తాత్కాలిక ఆనందం కోసం పరుగులు పెట్టడం వలన శాశ్వత ఆనందాన్ని, శాంతిని వీలందలేకపోతున్నాం. శాశ్వత ఆనందం ఉందన్న సంగతే తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. తాత్కాలిక సుఖాలు ఎన్ని వీలందినా చివరకు అవి దుఃఖాన్నే మిగులుస్తాయి. ఆ దుఃఖం వల్ల ఎన్ని సుఖాలు వున్నా అనుభవించలేకపోతున్నాం. దీనికమంతా శ్రమపడినా చివరకు దుఃఖమే మిగులుతుంది. అందుచేత ‘ఎండమావులు’ లాంటి ఈ ధృశ్య ప్రాపంచిక భోగాలకు అకర్మకులు కాకూడదు.

మనం అన్నిటికీ భగవంతుని మీద ఆధార పడుతున్నాం. ఏ సమస్య వచ్చినా భగవంతుని ఆశ్రయిస్తున్నాం. ఆయన్ను ప్రార్థిస్తున్నాం. మనకు అన్నీ సాధించే శక్తి వున్నా దిద్దకీస్తున్నాం కష్టపడం, కృషి చెయ్యం. అన్నీ భగవంతుడే ఇవ్వాలి. ఆయనే చూసుకోవాలి. అందుకే స్వామి వివేకానంద, రిండి అన్నారు. తాత్కాలిక ఆనందం కాదు. శాశ్వత ఆనంద మార్గాన్ని తెలుసుకోవాలి. సద్గురువులను ఆశ్రయించాలి. వారు చెప్పిన మార్గంలో

పయనించాలి. కష్టపడాలి. ప్రయత్నించాలి.

ఏమీ చెయ్యకుండా భగవంతుని మీద ఆధారపడి శక్తిని, మేధస్సుని నిర్వీర్యం చేయ కూడదు నిద్రపోయిన వాడు ఏమీ చెయ్యకుండా ఎలా వుంటాడో, మేలుకొని వున్నా అలాంటి స్థితిలోనే మనం వున్నాం. అందుచేత 'మేలుకోవాలి' మనల్ని ఉద్ధరించుకోవాలి. లోకానికి మార్గం చూపటానికి ప్రయత్నించాలి.

శాశ్వత శాంతి, ఆనందం పొందే మార్గమే "శ్వాన మీద ధ్యాన ధ్యానం" ధ్యానం చేస్తే శాశ్వత శాంతి, ఆనందమే కాదు. శాశ్వత శాంతి, ఆనందం కూడా పొందుతాం. 'ధ్యానం' చెయ్యడమంటే కష్టపడి సాధన చెయ్యడం. ఒకరిని అర్థించడం కాదు. ఒకరిని వేడుకోవడం కాదు, మనకి మనం సాధించుకోవడం. బద్ధకించడం కాదు, కృషి చెయ్యడం. ఏమీ చెయ్యకుండా నిద్రపోవడం కాదు, ఎరుకలో జీవించడం, కృషి చెయ్యడం, 'మేలుకొని సాధించడానికి ప్రయత్నించడం'

శాశ్వత శాంతి

“మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు!”

మోహం అంటే ‘విపరీతమైన వాంఛ. తీవ్రమైన కోరిక’ మాయ అంటే ‘ప్రస్తుతం ఉండి తరువాత లేనిది’ అంటే ‘లేనిదంతా ఉన్నట్టుగా కనబడేదే మాయ’ అటువంటి మాయ మీద తీవ్రమైన వ్యామోహం పెంచుకోవడమే ‘మాయామోహంలో చిక్కుకోవడమంటే.’

అలా ప్రతి మానవుడూ మాయలో చిక్కుకొని తీవ్ర దుఃఖాల పాలవుతున్నాడు. మానవుని దుఃఖానికి కారణం ఇదే! లేనిదాన్ని ఉన్నట్టుగా భావించి, దానిమీద వ్యామోహం పెంచుకుని చివరకు అవి దూరమయ్యే సరికి విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనవుతున్నాడు.

కలనిజమనుకుంటే ఎంతో! మనకు కనపడేదంతా అంతే. ఎందుచేతనంటే భూమి మీద మన కళ్ళకు కనబడేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు. కొంచెం అలోచిస్తే ఈ విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. మన సంపదలు కానీ, మన భవంతులు కానీ, మనకున్న వస్తు, వాహనాలు కానీ, నగలు కానీ, దుస్తులు కానీ అన్నీ అశాశ్వతమే. ఇవన్నీ కొన్నాళ్ళకు పాతబడిపోతాయి. చివరకు లేకుండా పోతాయి.

అలాగే ఉద్యోగం, పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులు అన్నీ కొంతకాలం మాత్రమే ఉంటాయి. అంతే కాదు మనకున్న యువ్వనం కానీ, ఆరోగ్యం కానీ, అందం కానీ, శక్తి కానీ, ఏ రకమైన నైపుణ్యం కానీ అన్నీ తాత్కాలికమే, తప్ప ఏదీ శాశ్వతం కాదు. అలాగే తల్లి, తండ్రి, భార్య, భర్త, పిల్లలు, బంధువులు అందరూ అశాశ్వతమే. శాశ్వతమైన వారు ఎవ్వరూ లేరు. ఆఖరికి మనమే శాశ్వతం కాదు. అసలు మనమే లేనప్పుడు మనమనుకునేవన్నీ మగిలి ఎలా అవుతాయి?

మనమంతా మాయలోనే బ్రతుకుతున్నాం. మాయ మీదే వ్యామోహం పెంచుకున్నాం. అందుచేత మన నుంచి ఏది దూరమైనా విపరీతంగా దుఃఖిస్తున్నాం. అలా లేని వాటికోసం పరితపిస్తూ, వాటిని పొందటానికి ఎంతో సమయాన్ని ఆఖరుకు మన జీవితాన్నే వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాం. పొపాలు చేస్తున్నాం. జీవితాన్ని దుఃఖ మయం

చేసుకుంటున్నాం. చేయవలసింది చేయ లేకపోతున్నాం. పొందవలసింది పొందలేకపోతున్నాం.

పొందవులు నిర్మించిన మయ సభలో లేనివన్నీ ఉన్నవనుకుని దుర్యోధనుడు భంగపడ్డాడు. మాయాబజార్‌లో కారవ వరివారం అవమానాల పాలయ్యారు. మాయకు ఆకర్షకులవుతే ఎవరి పరిస్థితైనా ఇంతే. అందుచేత ఈ మాయా ప్రపంచం నుండి బయటపడాలి. మాయలో చిక్కుకోకూడదు. మాయ మీద వ్యామోహం పెంచుకోకూడదు.

జీవితంలో ఏం చెయ్యలో తెలుసుకోవాలి. మాయలో పడితే జీవితం దుఃఖమయమవుతుంది. మాయ నుంచి బయట పడితే జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. ఎవరైతే పూర్తిగా మాయ మీద వ్యామోహం తొలగించుకుంటారో వారు దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తులవుతారు. శాశ్వతానందాన్ని పొందుతారు. చివరకు మోక్షాన్ని పొందుతారు.

“మోహక్షయమే మోక్షమని” అన్నారు. మోహం లేకపోవడమే మోక్షం. మాయా ప్రపంచం మీద మోహం లేకపోవడమే మోక్షం. అందుచేత మాయా మోహంలో చిక్కుకోకూడదు.

మరి ఈ మాయ మీద, మాయా ప్రపంచం మీద వ్యామోహానికి కారణం ఏమిటి? దాని నుంచి మనం ఎలా బయటపడాలి? అన్నది తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా దీనికి కారణం మనస్సు. ఈ మనస్సునే మాయ, ఈ మాయా ప్రపంచం మీద వ్యామోహం కలిగిస్తుంది. చివరకు మనల్ని దుఃఖాల పాలు చేస్తుంది. అందుచేత మనస్సును జయిస్తే మాయను జయించినట్లే. వారు మాయలో చిక్కుకోరు.

మాయ నుంచి బయటపడాలనుకునేవారు మనస్సును జయించాలి. దానికి సులువైన మార్గం “ఆనాపాసతి ధ్యానం” ఈ ధ్యానం ద్వారా మనస్సును జయించవచ్చు. తద్వారా ఈ ‘మాయ’ నుంచి బయటపడి మోక్షాన్ని పొందవచ్చు.



“‘హీరో’ ఎవరో? ‘జీరో’ ఎవరో? తెలుసుకోవాలి!”

మానవుడు అంటే కనబడే దేహం ఒక్కటే కాదు. కనబడని మనస్సు, కనబడని ఆత్మ కూడా వున్నాయి. ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు. గమనిస్తే కనబడే దేహం కంటే మనస్సు గొప్పదని, ఈ రెండింటి కంటే ఆత్మ గొప్పదని తెలుస్తుంది. ఎందుచేతనంటే ఆత్మే కనుక లేకపోతే దేహం శవం అవుతుంది.

కళ్ళు చూడలేవు, నోరు మాట్లాడలేదు, చేతులు పని చెయ్యవు, కాళ్ళు నడవలేవు, ఆలోచించ లేడు, ఏమీ చెయ్యలేడు. అంటే దేహానికి ఈ స్థితివమంతా ఆత్మ ఉన్నంత వరకే అని తెలుస్తుంది. కానీ లోకంలో అంతా దేహమే తాముకుంటూ తామే అందగాళ్ళమని, బలవంతులమని, యవ్వని వంతులమని, తెలివైనవారమని, తాము ఎన్నో సాధించగలమని, సాధించామని గర్వపడుతూంటారు. ఇంకా తమకు ఎంతో పేరు ఉందని, పదవులున్నాయని, తాము తలచుకుంటే ఏమైనా చెయ్యగలమని, నా వెనకాల ఎంతోమంది వున్నారనే అహంకారంతో విగ్రహీకుంటారు.

అలా తామే హీరోలమన్నట్టుగా ఫిజిలు కొడుకుంటారు కూడా. కానీ కొంచెం గమనిస్తే అలాంటి వారికి నడనగా ఏ పోర్ట్ ఎటాక్కి వచ్చి వారి దేహంనుండి ఆత్మ తప్పకుంటే ఆ దేహం శవం అవుతుంది. వారిని పేంటనే ఇంటి బయట వుంచుతారు.

కొంచెం గమనిస్తే అప్పటి దాకా హీరోలా ఫిజి కొట్టిన వాడు కదలకుండా పడి వుంటాడు. వాడి సంగతి తెలుస్తూ, వీడి సంగతి తెలుస్తూ అంటూ హీరోలా ఫిజి కొట్టినవాడు, ప్రక్కన గడ్డి వరక పెట్టినా కూడా కదపలేడు. అంతటి హీరో కూడా ఒక్కసారిగా ‘జీరో’ అయిపోతాడు. ఏమీ చేయలేని అచేతనుడ అయిపోతాడు.

ఆలోచిస్తే అతని హీరోయిజమంతా ఆత్మ వుండటం వల్లనే అని తెలుస్తుంది. అంటే నిజమైన హీరో ఆత్మే కాని దేహం కాదు. దేహమే హీరో అయితే ఆత్మ తప్ప కున్నా పని చెయ్యాలి కదా? అందుచేత ‘ఆత్మ’ లేని దేహం. ఖాళీకంగా ‘జీరోయే’

మానవులు జీరో అయిన దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. హీరో అయిన ఆత్మను అంటే భగవంతుని పూర్తిగా విస్మరిస్తున్నారు. జీరో అయిన దేహం కోసం జీవితమంతా పాటు పడుతున్నారు.

అంటే దేహ ఆనందం కోసం, దేహ సొందర్నం కోసం, దేహ సుఖం

తోనం, దేహ ఆరోగ్యం తోనం పడరాని పొట్లు పడుతున్నారు. ఎంతో శ్రమిస్తున్నారు. ఎంతో సంపాదిస్తున్నారు. ఎన్నో కోట్లు కూడబెడుతున్నారు. ఎన్నో గొప్ప పనులు చేశామను కుంటున్నారు. కానీ దేహానికి ఎన్ని చేసినా అది జీరోకు చేసినట్టే. జీరో తోనం పొటు పడితే చివరకు మిగిలేది జీరోయేనని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. చివరికి ఏది తన కూడా రాదు తనకు లాభించదు. అందుచేత జీరోకు కాదు. నిజమైన హీరోకు అంటే ఆత్మకు అంటే భగవంతునికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

జీవితంలో జీరోకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు నష్టపోతాడు. కానీ హీరోకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చేవాడు లాభం పొందుతాడు. గమనిస్తే యోగులు హీరోకి అంటే భగవంతునికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి గొప్ప వాళ్ళయ్యారు. దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయట పడి ముక్తిని పొందారు. కానీ భోగులు జీరో అంటే దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి నష్టపోవడమే కాదు. దుఃఖంలో కూరుకు పోతున్నారు. అందుచేత ఎవరు 'హీరో'? ఎవరు 'జీరో'? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

స్వస్థి రహస్యమేమిటంటే 'జీరో'లన్నీ కనబడటం కుంటాయి. 'హీరో'యే కనబడడు. అందుచేత మానవులు కనబడని హీరోను గుర్తించలేరు. పట్టించుకోరు. ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. కనబడే జీరోకే అంటే దేహానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. మానవులకు జీరోను పట్టించుకోవడం తెలుసు కానీ, హీరో అయిన ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టించు తోవడం తెలియదు. కానీ మానవ జన్మ ధన్యం కావాలంటే 'హీరో'ను పట్టించుకోవలసిందే.

మరి హీరో అయిన ఆత్మను పట్టించు కోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం" ధ్యానం ఒక్కటే ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టించుకునేది. మిగిలినవన్నీ దేహానికి సంబంధించినవే. అందుచేత ప్రతి రోజూ ధ్యానం చెయ్యాలి. యోగులులా 'హీరో'కు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా హీరో ఎవరో? 'జీరో' ఎవరో? తెలుసుకోవాలి.

— ॥ ॥ ॥ —

“తరించాలంటే ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి!”

మనం ఏదైనా ఒక నది దాటాలంటే ఏడవలో ప్రయాణించాలి. లేదా ఈత ఈడడం ద్వారా దాటాలి. లేదా లోతు తక్కువగా ఉన్న చోటు నుండైనా దాటడానికి ప్రయత్నించాలి. నీటిలో ఏదో ఒక మార్గం ద్వారా మాత్రమే నదిని దాటగలం. అంత కానీ, ఈ ప్రయత్నాలేమీ చేయకుండా నది ఒడ్డున కూర్చుని భగవంతుని ఫోటో పెట్టి పూజిస్తూ నది దాటించు అని ప్రార్థిస్తే నది దాటగలమా? ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని సంవత్సరాలైనా దాటలేం కదా?

అలా నది దాటడానికి ఏదో ఒక ప్రయత్నం చెయ్యకుండా పూజిస్తూ కూర్చునే వాడిని అడ్డాని అంటారు. అలా అడ్డానంతో ప్రవర్తిస్తే ఎప్పటికీ నదిని దాటలేం కదా?

అలాగే జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ రకరకాలుగా కలిగే దుఃఖాన్ని భరించలేక తరించాలని కోరుకుంటారు. తరించడమంటే ‘తీరాన్ని దాటడం’ అంటే ‘దుఃఖ తీరాన్ని దాటి అనంద తీరాన్ని చేరటం’

మరి మనం దుఃఖ తీరాన్ని దాటడం కోసం ఏ ప్రయత్నం చెయ్యకుండా, ఎంతసేపూ భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ మనల్ని దుఃఖాల నుంచి విముక్తుల్ని చెయ్యమని వేడుకుంటున్నాం. నదిని దాటాలంటే పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎలా ప్రయోజనముండదో అలాగే దుఃఖ తీరాన్ని దాటాలంటే పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఏ ప్రయోజనం వుండదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. దుఃఖాన్ని అధిగమించాలంటే అంటే దుఃఖం నుండి బయటపడాలంటే మన ప్రయత్నం వల్లే, స్వయంకృషి వల్లే, మన సాధనవల్లే సాధ్యం. అంతే కాని కృషి చెయ్యకుండా పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే, భగవంతుడు కూడా ఏమీ చెయ్యలేడు.

మనం సర్వ శక్తివంతులై వుండే, శక్తి లేని వారిగా భగవంతుని వేడుకుంటున్నాం. సాధించగలిగి వుండే, సాధించలేని వారలా ప్రార్థిస్తున్నాం. అన్ని చెయ్యగలిగి వుండే, చెయ్యలేని వారిగా ప్రవర్తిస్తున్నాం. కష్టపడగలిగి కూడా, కష్టపడలేని వారిగా బద్ధకంతో భగవంతుని అర్థిస్తున్నాం. సుఖాల కోసం ప్రాకులాడుతున్నాం.

ఎవరికినా కష్టపడితేనే సుఖం లభించేది. అందుచేత కష్టపడాలి. సాధన చెయ్యాలి. సాధించుకోవాలి. మన దుఃఖాన్ని మన ప్రయత్నం ద్వారా మనమే అధిగమించాలి.

అందుచేత మనం దుఃఖం నుంచి శాశ్వతంగా దియటపడాలంటే, అంటే తరించాలంటే, అంటే దుఃఖ తీరం దాటాలంటే చక్కని తేలికైన మార్గం బ్రహ్మర్షి పత్రికారు బోధించే 'ధ్యానం.' ఈ ధ్యానమనే నాక ద్వారా ఎవరైనా నరే దుఃఖ తీరాన్ని దాటవచ్చు. సంసారమనే సాగరాన్ని దాటవచ్చు.

అందుచేత నది ఈదాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, గీళ్ళలో దిగాలంటే భయపడి, వడప అలవాటు లేదు ఎక్కలేనని కూర్చుని భగవంతుని పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంటే ఎలా నది దాటలేమో, ధ్యానం చెయ్యాలంటే కష్టమని బద్ధకించి, అన్నే ధ్యానం చెయ్యగలమా అని భయపడి, అలవాటు లేదు సాధన చెయ్యలేమని ధ్యాన సాధన చెయ్యకుండా ఎన్నాళ్ళు అంటే ఎన్ని జన్మలు పూజిస్తూ, ప్రార్థిస్తూ కూర్చున్నా మనం ఈ దుఃఖాన్ని అధిగమించలేం. సంసార సాగరాన్ని దాటలేం.

అందుచేత అన్ని సంశయాలు ప్రక్కన పెట్టి ధ్యానం చేద్దాం. మన సమయం, శక్తి, తెలివి, జీవితం ధ్యాన సాధనకు వినియోగిద్దాం. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానం చేద్దాం. సజ్జన సాంగత్యం చేద్దాం. జ్ఞానుల పుస్తకాలు చదువుదాం. యోగులను, జ్ఞానులను ఆదర్శంగా తీసుకుందాం. జ్ఞానపంతులవుదాం. తరిద్దాం.

—మహానాథ—

“పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు”

సహజంగా ఎవరైనా, నలుగురిలో ఇతరులలో పేరు సంపాదించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. కానీ చేసే పని వల్ల ఇతరులలో ఎంతో కొంత పేరు తెచ్చుకోవాలని కావత్తయపడతారు. చేసే ప్రతి పనిలో, ప్రతి సందర్భంలో ఆ కావత్తయం కనబడుతుంది. ఫంక్షన్లు చేసినా, పార్టీలు ఇచ్చినా, కార్యక్రమాలు నిర్వహించినా, వీలైనంత వరకు పేరు రావాలని, అందరూ మెచ్చుకోవాలని కావత్తయపడతారు. పేరు కోసం, శక్తిని, డబ్బును వినియోగిస్తారు.

కానీ ఎంత కావత్తయపడినా, ఎంత ఖర్చు పెట్టినా, ఎంత ఘనంగా కార్యక్రమాలు, ఫంక్షన్స్, పార్టీలు నిర్వహించినా, పేరు వచ్చేటట్లు ఎంతగా చేసినా, ఎంతమంది ఆ పనిని మెచ్చుకున్నా, గమనిస్తే అలా సంపాదించిన పేరు తాత్కాలికమే తప్ప శాశ్వతం కాదు. ఎవ్వరైనా తాత్కాలికమైన దానికోసం పెట్టిన ఖర్చు, శ్రమ, శక్తి అంతా చివరకు వృధా అవుతుందే తప్ప, అంతకు మించ ఏ ప్రయోజనం ఉండదు.

ఎందుచేతనంటే మనం చేసే ఘనమైన పనిని చూసేవారు, అనుభవించే వారు చాలా స్వల్పంగా వుంటారు. మహాపుంట్ కొన్ని వందలో, వేలో వుండవచ్చు ప్రపంచ జనాభాలో వీరి శాతం ఎంత? ఇంత స్వల్పశాతం మెచ్చుకున్నంత మూల్యం వచ్చే ఆ పేరు ఎంత? అసలు ఆలోచిస్తే మనం చేసిన పని మెచ్చుకున్న వారు ఎంత కాలం వుంటారు? అసలు వారే లేనప్పుడు మన పేరు ఎక్కడ వుంటుంది?

అంతకాదు గమనిస్తే జీవితంలో ఎవరి విషయాలు, సంఘటనలు వారే మర్చిపోతుంటే, మనం చేసిన పని గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఇతరులకు ఎందుకుంటుంది? వారి జీవితంలో వారు గుర్తుంచుకోవలసినవే ఎన్నో వుంటాయి. వారు అవే గుర్తుంచుకోలేకపోతున్నారు. మరి మనం చేసిన పనులు వారెలా గుర్తుంచుకోగలరు? అలా గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం వారిజీవితీ? ఎవరికి వారు, వారు చేసే పనులకు పేరు రావాలని కావత్తయ పడుతుంటారు. వాటినే గొప్పగా చెప్పుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అంతే కానీ మనం చేసే పనులు అస్తమానూ చెప్పుతూ, తలచుకుంటూ, ఇతరులు ఎందుకుంటారు?

గమనిస్తే స్వప్నంలో ఎవరి పేరూ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది. భగవంతుని పేరు తప్ప, భూమి మీద జన్మించిన వారిలో ఎవరి పేరు

శాశ్వతంగా వుంది? సృష్టి ఏర్పడిన తరువాత ఎన్నో యుగాలు మారాయి. ఆ యుగాలలో ఎంతోమంది ధనవంతులు, కోటిశత్రులు జన్మించారు. రాజులు, మహారాజులు, చక్రవర్తులు పుట్టారు. ఎంతోమంది గొప్పవారు, మహాత్ములు జన్మించారు. ఎవరి పేర్లు వున్నాయి? ఎంతమందిని మనకు తెలుసు? ఎంతమంది పేర్లు వున్నాయి? అంతే కాదు, ప్రస్తుత యుగంలో వచ్చిన బుద్ధుడు, జీననీ, మహర్షి, మహావీరుడు, గురునానక్, రమణమహర్షి, సత్యసాయిబాబాలలాగ ఎంతోమంది దేవుళ్ళు గత యుగాలలో కూడా వచ్చే వుంటారు. మరి ఎంతమంది పేర్లు చెప్పగలం? అలాంటివారి ఎవరిపేరైనా ప్రస్తుత యుగంలో వుందా? మనం చెప్పగలమా? అంతటి గొప్పవారి పేర్లే సృష్టిలో అదృశ్యమైపోతుంటే, మనలాంటి సామాన్యుల పేర్లు ఎక్కడ వుంటాయి?

అందుచేత ఇది అర్థం చేసుకుంటే, పేరుప్రఖ్యాతుల కోసం ప్రాకులాడం, అనవసరపు ఖర్చులు, ఆర్జుటాలు చెయ్యం, ఆర్జుటాల కోసం అధర్మంగా, అన్యాయంగా, మోసాలు, హింసలు చేస్తూ సంపాదించడం, జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవడం, జీవితంలో మన డబ్బును, మన కాలాన్ని, మన శక్తిని లోక కళ్యాణం కోసం వినియోగిస్తాం. అసలు మనమెవరో తెలుసుకుంటాం. మన కోసం ఆలోచిస్తాం. మన సమస్యలను అంటే డబ్బును, కాలాన్ని, శక్తిని, తెలివినీ మన కోసమే వినియోగిస్తాం. మన లాభం కోసం ఖర్చు పెడతాం. శాశ్వతమైన, అశాశ్వతమైన వాటికోసం, పేరుకోసం అర్పించిన వాటికోసం వినియోగించడం, విలువైన మన జీవితాన్ని వృథా చేసుకోవడం.

శాశ్వతం కాని దేహానికి, దీనికి పెట్టుకున్న పేరుకు లాభించే పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసం చేసే పనులన్నీ వృథామని తెలుసుకోవాలి. కారణం దేహం మనం కాదు. అత్తే మనం. దేహం ఇహలోకానికి వచ్చినపుడు మనం తొడుక్కున్న వస్త్రం లాంటిది. అందుచేత 'ధ్యానం' ఒక్కటే శాశ్వతమైన మనకు అంటే అత్తకు ఉపయోగపడేదని తెలుసుకోవాలి.

ప్రతీరోజు మన జీవితంలో మనం చేసే ప్రతి పని మనకు అంటే 'అత్త'కు లాభిస్తుందా? లేక మనం కాని దేహానికి లాభిస్తుందా? అని ఆలోచించాలి. మనకు అంటే 'అత్త'కు లాభించే పనులు చేయాలి. జీవితాన్ని వృథా చేసుకోకూడదు. అనవసరపు ఆర్జుటాలకు పోవద్దు. "పేరు కోసం ప్రాకులాడవద్దు"

'ధ్యానం' చేస్తే అన్ని బోధపడతాయి.

~*~*~

“చెయ్యడానికి ప్రాయశ్చిత్తం ఇవ్వాలి!”

లోకంలో ఎవరిని చూసినా భగవంతుని పొగడడం, ప్రార్థించడం చేస్తున్నారు. అంతే కాదు భగవంతుని ‘కోరడానికే’ అలవాటు పడ్డారు. కాని ‘కోరడం’ యొక్క అర్థం తెలుసుకుంటే అసలు భగవంతుని కోరనే కోరం. ‘కోరడమంటే’, కష్టపడకుండా పొందాలనుకోవడం, ఇవ్వకుండా పుచ్చుకోవాలనుకోవడం. ‘కోరడంలో’ కష్టపడడం ఉండదు, ఇవ్వడం ఉండదు. అంటే కష్టపడకుండా, ఇవ్వకుండా పొందాలనుకోవడమే ‘కోరడం’ ఇది సృష్టి నిర్ధాంతానికి అంటే భగవంతుని నిర్ధాంతానికి విరుద్ధం.

మనం ఏమీ చెయ్యకుండా, కష్టపడకుండా, కోరడానికే అలవాటు పడడం వల్ల, మనకు కావలసినవి సంపాదించు కోవటానికి కృషి చెయ్యడం లేదు. ఇవ్వటానికి ఇష్టపడడం లేదు.

అంతే కాదు కోరినవి సాధించడం కోసం శరీరాన్ని హింసించు కుంటున్నాం. శోతాలు పెడుకున్నాం. అలా సాధించుకుంటున్నాం. కానీ కష్టపడి సకలకర్మలు చేసి సంపాదించుకోవాలనుకోవడం లేదు. పైగా కాస్తా, కూస్తా చేసేవి కూడా చెయ్యకూడని పనులే చేస్తున్నాం. అలా పాప కర్మలు చేస్తూ జీవితం దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నాం

గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ‘నిష్కామకర్మ’ చెయ్యమన్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలం ఆశించవద్దని చెప్పారు. అంటే చేసిన పనికి ఫలితం కోరవద్దని చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఇంకా ఏమీ చెప్పారంటే అన్నిటికంటే ‘కర్మ ఫల త్యాగం’ గొప్పదన్నారు.

శ్లో॥ శ్రేయోమా జ్ఞాన మభ్యాసతే జ్ఞానాధ్యానం విశిష్టతే

ధ్యానాత్కర్మఫల త్యాగస్త్యాగాధ్యానైరగుర్రమే (భగీ 12-12)

తా:- (వివేకముతో కూడిన) అభ్యాసము కంటే (శాస్త్ర) జ్ఞానము శ్రేష్ఠమైనది! జ్ఞానము కంటే ధ్యానము శ్రేష్ఠమైనది. ధ్యానము (నిర్విషయముగా వుండే మనః స్థితి) కంటే కర్మ ఫలమును విడచుట శ్రేష్ఠమైవున్నది. అలాంటి కర్మఫల త్యాగముచే శాంతి లభించుచున్నది.

ఈ శ్లోకము ద్వారా అన్ని పుణ్య కర్మల కంటే ‘ధ్యానము’ గొప్పదని! ఆ ‘ధ్యానం’ ద్వారా సంపాదించిన ఫలితం కూడా విడిచి పెట్టడం అన్నిటి

కంటే శ్రేష్ఠమైనదని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

అంటే మనం పూజ చేసినా, భజన చేసినా, సత్కర్తం చదివినా, ఏ మనిచేసినా, ఆకర్షకు ఫలితం ఆశించవద్దన్నారు. కానీ మనం మాత్రం చేసే పూజలలో ఆరాధన అంటే పవిత్రత చూపం కాని కోరికలు కోరడానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తాం. అంటే భగవంతుడు చెప్పింది ఒకటి, మనం చేస్తున్నది మరొకటి. మరి మనం ఆయన చెప్పినట్లు చెయ్యాలి కదా? ఆయన చెప్పినట్లు చెయ్యకపోతే ఫలితం ఉంటుందా? జీవితం బాగుంటుందా?

అందుచేత చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఎలాంటి కర్మలు చేస్తే జీవితం ఆనందంగా వుంటుందో తెలుసుకోవాలి. అన్నింటికంటే శ్రమమైనది యోగులు ఆచరించే కర్మలే మనం చెయ్యాలి. అంటే అత్తకు సంబంధించిన కర్మలే మనం చెయ్యాలి. కారణం అత్త అంటే భగవంతుడు. అందుచేత అత్త కర్మలే మనం చెయ్యగలిగే ఉత్తమోత్తమమైన కర్మలు.

అత్తకు సంబంధించిన సాధనే 'ధ్యారం' అందుచేత ధ్యారసాధన, ఫలితం ఆశించకుండా విశేషంగా చెయ్యాలి. ధ్యారంతో పాటు , ధ్యార ప్రచారం, ధ్యార ప్రచార కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం, ధ్యార కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చెయ్యడం లాంటివన్నీ ఉత్తమోత్తమమైన కర్మలు. ఇలాంటి కర్మలు చేస్తే మనం కోరనక్కరలేకుండానే మన జీవితం ధన్యమవుతుంది. అందుచేత 'చెయ్యడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.' కోరడానికి కాదు.

—(F. 2000, 2001/2002)—

“అలోచించండి!”

చాలామంది అలోచించరు అలోచించ కుండా పనులు చేస్తారు అందుచేత కోరుకున్న ఫలితాలు వించలేరు. చేసిన పనులు సక్ష్మతలు ఇవ్వకపోగా దుష్ఫలితాలు కలుగుతుంటాయి. అందుచేత జీవితంలో ఏ పని చేసినా అలోచించి చాలి. అలోచించకుండా జీవిస్తే జీవితంలో నిరాశ, నిష్పరాధలు కలుగుతాయి. అలోచించి జీవించిన వాడి జీవితం ఆనందమయమవుతుంది.

సుఖవంతమైన జీవితం కోసం డబ్బు అవసరమగుటని అంతా డబ్బు సంపాదించడం కోసం కష్టపడుతుంటారు. తమ నమయాన్ని, శక్తిని, తెలివినీ పూర్తిగా డబ్బు సంపాదనకే విని యోగిస్తూంటారు. కానీ గమనిస్తే ఎంత ప్రయత్నం చేసినా ఎంత కష్టపడినా కొంతమంది తాము అనుకున్నట్లు, కోరుకున్నట్లు సంపాదించలేక పోతారు. జీవితమంతా అలా కష్టపడుతూనే వుంటారు. సంపాదించలేరు. చివరకు వారేమి గు కుంటారంటే నేను దురదృష్టవంతుణ్ణి, నాకు కలిసి రాలేదు. నేను సంపాదించలేకపోతున్నానని బాధపడతారు. ఇంకా వాడు అదృష్టవంతుడు, వాడికి కష్టపడకుండా కలిసొస్తుంది. దాగా సంపాదించగలుగుతున్నాడు అనుకుంటారు.

వారు అలా అనుకుంటూ ఎప్పటికైనా తనకు కూడా కలిసి రాకపోతుందా అని కష్టపడుతూనే వుంటారు ఎప్పటికైనా సంపాదించలేకపోతానా? అని ప్రయత్నం చేస్తూనే వుంటారు కాని అంతకన్నా అలోచించరు. సంపాదించటానికి అలోచిస్తున్నారు కానీ ఎందుకు సంపాదించలేకపోతున్నాను? అని అలోచించరు. కారణమేమిటని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించరు.

అలావారు, సంపాదించిన వాడిని అదృష్ట వంతుడంటారు అంతేకానీ వాడు అదృష్టవంతుడు ఎలా అయ్యాడు? తాను దురదృష్టవంతుడెలా అయ్యానని అలోచించరు. భగవంతునికి అంతా సమానమే కదా? మరి ఆయన వాడిని అదృష్టవంతుణ్ణి ఎందుకు చేసాడు? తనని దురదృష్టవంతుడుగా ఎందుకు చేస్తాడు?

అలోచిస్తే అసలు అదృష్టమంటే ఏమిటి? దురదృష్టమంటే ఏమిటి? అన్నది తెలుస్తుంది! వాడికి అదృష్టం ఎలా వచ్చిందో కూడా తెలుస్తుంది! అంటే గత జీవితంలో కానీ, గత జన్మలలో కానీ చేసుకున్నమంచి, అంటే మంచి కర్మలే అదృష్టమై, వాడు సంపాదించ గలిగాడు. అలాగే గతంలో తాను చేసిన చెడు కర్మలు దురదృష్టంగా

మూరడం వల్ల తనకు కలసి రావటం లేదని అర్థమవుతుంది.

“చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత మహాదేవా” అన్నట్లు చేసుకున్న అర్హతను బట్టి వాడు సంపాదించు కుంటున్నాడు. తాను చేసుకోలేదు కాబట్టి తాను ఎంత కష్టపడినా సంపాదించలేకపోతున్నానని ఆలోచిస్తే అర్థమవుతుంది.

అంటే ఇక్కడ సృష్టిధర్మం ప్రకారం, అంటే భగవంతుని ధర్మం ప్రకారం, సృష్టినుండి మనకు అర్హత వున్నమటుకే ఏదైనా ఇవ్వబడుతుంది. అర్హత లేకుండా, ఎవరికీ ఏదీ ఇవ్వబడదని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత ఎంత కష్టపడినా, ఎన్ని పోహాలు చేసినా, ఎన్ని మోసాలు చేసినా, అధర్మంగా అర్థ మార్గాల ద్వారా ప్రయత్నించినా, అర్హత లేకపోతే ఏమీ సంపాదించలేమని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత కష్టపడుతూ, పోహాలు చేస్తూ సమయాన్ని శక్తిని వ్యధా చేసే బదులు, ఆ సమయాన్ని ధర్మ మార్గంలో అర్హత సంపాదించటానికి ఉపయోగిస్తే తాను కూడా అదృష్టవంతుడు కాగలుగుతాడు.

అంతేకానీ సృష్టి సిద్ధాంతం ఆర్థం చేసుకోకుండా పూరితే కష్టపడితే శ్రమ వ్యధా అవుతుంది. పైగా పోహాలు చేసి, అధర్మంగా ప్రవర్తిస్తే, ఇంకా గుప్తపోయి దురదృష్టవంతుడవడమే కాదు దుఖాల పాలవుతాడు. కారణం ధ్యానం చేస్తే ఉపకారం చెయ్యం, ఉపకారమే చేస్తాం. అధర్మంగా జీవించం, ధర్మయుక్తంగా జీవిస్తాం.

అదృష్టవంతులవ్వాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా లోకానికి ఉపకారం చెయ్యాలి. “లోకానికి మేలు చేసేదే అదృష్టం” “లోకానికి కీడు చేసేదే దురదృష్టం” అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత పూరితే బాధపడుతూ కష్టపడుతూ సమయాన్ని, శక్తిని వ్యధా చేసే బదులు వాటిని ఉపయోగించి ధ్యానం చేస్తూ, ధ్యానాన్ని లోకానికి అందిస్తూ లోకోపకారం చేసి, అర్హత పొంది అదృష్టవంతులవ్వాలి అదృష్టవంతులయితే శ్రమ లేకుండా సంపాదించుకోవచ్చు.

అందుచేత ఆలోచించండి అన్నిటికీ కారణం వుంటుంది. కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. కోరుకున్నది సాధించాలి. ఆలోచించకుండా చేసే పనుల వల్ల సమయం శక్తి వ్యధా అవుతుంది. ఫలితం వుండదు. అలా వ్యధాచేసే సమయంలో, పదోవంతు సమయం ధ్యానానికి కేటాయిస్తే కోరుకున్నది సాధించవచ్చు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు. ‘అందుచేత ఆలోచించండి’

శ్రీమద్భగవద్గీత

“స్వప్నలో అన్నీ వున్నాయి!”

భగవంతుని స్వప్నలో సమస్తమూ ఉన్నాయి. స్వప్నలో లేనిదంటూ ఉండదు. మనకు అవసరమైనవన్నీ ఉన్నాయి.

కానీ మనం ఏది పొందాలన్నా దాని కోసం కష్టపడాలి, దానిని సంపాదించుకోవడం కోసం కృషి చెయ్యాలి. అప్పుడు మాత్రమే అది లభిస్తుంది. అంటే కావలసిన దాని కోసం కష్టపడి కృషి చేస్తే తప్పకుండా లభిస్తుంది. కష్టపడకుండా ఏదీ రాదు.

కానీ మనం తొన్నిటికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ, అదే ముఖ్యమనుకుంటూ వాటి కోసమే జీవితమంతా కష్టపడుతున్నాం. కృషి చేస్తూ వాటినే పొందుతున్నాం. చదువు, ధనం, పేరు, ప్రఖ్యాతులు, పదవులు, భోగాలు లాంటివి కృషిని బట్టి పొందుతున్నాం. కానీ అవి ఎన్ని పొందినా చివరకు వాటిలో ఏమీ లేనట్లుగా, వాటికి విలువ లేనట్లుగా, అవి సరిపోరట్లుగా, అలయాలకు, చర్చిలకు, మసీదులకు, గురువుల వద్దకు వెళ్ళి చేతులు తోడించి దీనిగా అర్పిస్తున్నాం, యాచిస్తున్నాం, కోట్లు సంపాదించినా, చివరకు యాచకులుగా మారుతున్నాం.

అందుచేతనంటే భగవంతుని స్వప్నలో అన్నీ వున్నాయి. అలా మనం దేని కోసం కృషి చేస్తే వాటినే పొందుతాం. వేటి కోసం ప్రయత్నించమో అవి ఎప్పటికీ పొందలేం.

మనం అవిలేవు, ఇవి లేవు అని భాధపడుతూ వుంటాం. కానీ అసలు మనకు ఏమి కావాలో కూడా మనకు తెలియదు. మన జీవితానికి ఏది అవసరమో కూడా తెలియదు.

మనం ముందర మనకు కావలసిందేమిటో ఆలోచించుకోవాలి. అసలు అది లేకపోవడానికి కారణంమేమిటి? అది ఎలా లభిస్తుందో తెలుసుకోవాలి. తరువాత దాని కోసం కష్టపడి కృషి చెయ్యాలి అప్పుడు తప్పకుండా అది లభిస్తుంది. కారణం స్వప్నలో అన్నీ వున్నాయి. స్వప్నలో లేనిదంటూ లేదు.

ఆలోచిస్తే మనకు ఎన్ని వున్నా లేనిది శాంతి, ఆనందం. నీటి కోసమే మనం కష్టపడుతున్నాం. కృషి చేస్తున్నాం. వెతుకుతున్నాం. కానీ ఇవి ఒకరు ఇచ్చేవి కావు. అందుచేత శాంతి, ఆనందం అన్నవి మనం

అన్నిటి లాగే కష్టపడి కృషి చేసి సంపాదించుకోవాలి. అంతేకాని భగవంతుని కోరితే వచ్చేది కాదు. కోరితే వచ్చేదయితే ప్రస్తుతం అంశా శాంతిగా, ఆనందంగా ఉండాలి కదా? అంశా అలా వుంటున్నారా?

అందుచేత శాంతి, ఆనందం అన్నవి కూడా అన్నిటితో పాటు స్వప్నలో వున్నాయి. అన్నిటిలాగే వాటిని కూడా మనం కష్టపడి కృషి చేసి సంపాదించుకోవాలి.

మరి అవి ఎలా సంపాదించుకోవాలి? అవి ఎక్కడ లభిస్తాయి బ్రహ్మర్షి వత్రిగారు వాటిని సంపాదించుకొనే తేలికైన మార్గం చూపిస్తున్నారు. అదే "అనావాసనతి ధ్యానం" ఈ ధ్యానం చేసిన వారికి డబ్బు కంటే అన్నిటికంటే విలువైన శాంతి, ఆనందం లభిస్తాయి.

యోగులు ఎప్పుడూ శాంతి, ఆనందంతో జీవిస్తారు. అందరు కోరుకునేది మానవునికి కావలసినవి వారివద్ద వున్నాయి. కారణం వారు వాటికోసమే కృషి చేస్తారు. అవే పొందారు. వాటికోసం వారంతా ధ్యానం చేసారు. మనం కూడా వారిలాగే కృషి చేద్దాం శాంతిగా, ఆనందంగా, జీవిద్దాం.

అందుచేత ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేద్దాం. విలువ కట్టలేని శాంతి, ఆనందం పొందుదాం. 'స్వప్నలో అగ్ని ఉన్నాయని తెలుసుకుందాం'

డా.బి.వి.వి. విశ్వనాథం

“ఇస్తూంటే వస్తూంటుంది!”

పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వచ్చేదేమిటంటే చాలా మంది గురువులు శిష్యులకు కొన్ని విషయాలు బోధించేవారు తాదు. రహస్యంగా వుంచేవారు. ఒకవేళ కొన్ని విషయాలు బోధించినా అందులో కొన్ని రహస్యంగా వుంచుకునేవారు. సామాన్యులకు ఏమీ చెప్పకూడదనేవారు.

ఇలా చెప్పకూడదనటానికి ముఖ్య కారణం. శిష్యుడు ఎదిగిపోతాడనే. తనను మించిపోతాడనే. తన కన్నా గొప్పవాడైపోతాడనే. అలా ఆ శిష్యులు కూడా తమ క్రింది వారికి కొన్ని విషయాలు చెప్పరు. రహస్యంగా వుంచుతారు. ఇలా పూర్వం నుంచి ఆచారంగా వస్తుంది.

కానీ సుభాష్ పత్రికారు ప్రతిది అందరికీ చెప్పమంటారు. ఎంత వీలయితే అంతా చెప్పమంటారు. ఎంత మందికి వీలయితే అంతమందికి చెప్పమంటారు. ఎన్ని నందర్కాలలో వీలయితే అన్ని నందర్కాలలో చెప్పమంటారు. తన దగ్గర వున్నది ఇవ్వమంటారు. వంచమంటారు. ఆయన ఇంకా ఏమంటారంటే “వంచించి ఏదైనా పెంచబడుతుందంటారు”.

అలా తెలిసిన జ్ఞానాన్ని వంచే కొద్దీ శిష్యుడు ఎదిగిపోతాడనుకుంటారు. కానీ గురువు ఒకటి ఇస్తే స్పష్టమై నుండి పది పొందుతాడు. అంటే శిష్యుని దగ్గర ఒకటి వుంటే గురువు దగ్గర పది వున్నట్టు. అంటే పంచడం వల్ల, ఇవ్వడం వల్ల, చెప్పడం వల్ల, శిష్యుని కంటే పది రెట్లు పైనే వున్నట్లు. ఆ పది చేపితే గురువుకు స్పష్టమై నుండి వంద వస్తాయి. అంటే శిష్యుని దగ్గర 10 ఉంటే గురువు దగ్గర 100 ఉన్నట్లు. అలా చెప్పే కొద్దీ శిష్యుని కంటే గురువు ఎప్పుడూ ఎదుగుతూనే ఉంటాడు. గురువుని శిష్యుడు ఎప్పుడూ మించలేడు.

ఎందుచేతనంటే స్పష్టంలో అనంతమైన జ్ఞానం వుంది. అందులో మనకు తెలిసింది చాలా స్వల్పాతి స్వల్పం. అందుచేత ఎంత పంచినా ఇంకా వస్తూనే వుంటుంది. వంచే కొద్దీ పెరుగుతూనే వుంటుంది. అందుచేత ఎంత వీలయితే అంత పంచటానికి ప్రయత్నించాలి.

కుండ ఖాళీ చేస్తే మళ్ళీ కొత్త నీటితో నింపగలం. కొత్త నీరు చేరుతుంది. ఖాళీ చెయ్యకపోతే కొత్తనీరు రాదు. అలాగే మన దగ్గర ఉన్న

జ్ఞానాన్ని ఇచ్చి భాగీ చేసుకుంటే, కొత్త జ్ఞానం సృష్టి నుండి వచ్చి చేరుతుంది. ఇంకా జ్ఞానవంతులవుతాం. ఇంకా ఎదుగుతాం. జ్ఞానానికీ ఎంత సంపాదించినా అంతం వుండదు. అందుచేత ఇచ్చి భాగీ చేసుకోవాలి. మళ్ళీ సృష్టి నుండి సంపాదించుకోవాలి.

సృష్టిలో ఇంకొక సూక్తం వుందని పత్రికీ చెప్తుంటారు. అదే "తీర్థంకరగోత్ర భంధం" అంటే భూమి మీద మనం జ్ఞానవంతులై తరించినపుడు, మనలాంటి వారిని కొంతమందిని తయారు చేస్తేనే భూమి మీదకు మరల రావలసిన పని వుండదు. లేకపోతే ఆ పని చేసేదాకా, మరల మరల రావలసి వుంటుంది. అన్నీ తీసుకోవలసి వుంటుంది. అందుచేత మనలాంటి వారిని తయారు చెయ్యటానికే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనం ఇవ్వకపోతే ఇంకొకడు ఇస్తాడు. మనం మాత్రం ఇచ్చే అవకాశం కోల్పోతాం. అందుచేత సృష్టిలో ఏదీ ఒకరి నొత్తు కాదు. సృష్టిలో అందరూ ఒకటే అందరూ నమానమే. జ్ఞానం సంపాదించుకునే అర్హత అందరికీ వుంది. అందరిలో వున్నది ఒకటే. అందరూ ఒకే శక్తి చేత వనిచేస్తున్నారు. అందుచేత ఏదీ రహస్యంగా వుండవలసిన పనిలేదు.

మన దగ్గర ఉన్నది కూడా మనకు ఇవ్వబడిందే. మన స్వంతమేమీ కాదు. "వుంచుకుంటే దోచుకోబడుతుంది" "ఇస్తుంటే వస్తూంటుంది" ఇదే పత్రికీ బోధించే ఒక గొప్ప సృష్టి సిద్ధాంతం.

శారీరక విద్యలు నేర్వే గురువులు కొన్ని మెలికువలు వుంచుకుంటారు. కారణం వారి శారీరక శక్తి కొన్నిట్లకు కోల్పోతారు కాబట్టి అప్పుడు అవి వారి అధిపత్యాన్ని కాపాడతాయి.

కానీ 'అధ్యాత్మిక విద్య' అన్నది శరీర శక్తి తగ్గినా అక్క విజ్ఞానం అన్నది అనంతంగా పెరుగుతూనే వుంటుంది. దానికి అంతమంటూ వుండదు. ఇచ్చేవాడిని శిష్యుడు ఎప్పటికీ మించలేడు. శిష్యుడుతో పాటు తాను ఎదుగుతూ వుంటాడు. అందుచేత 'ఇస్తుంటే వస్తూ వుంటుందని' తెలుసుకోవాలి. పత్రికారు చెప్పిన సూక్తాన్ని మరచిపోకూడదు. అన్నీ వందాలి, సృష్టి నుంచి ఇంకా ఇంకా పొందాలి. ఇంకా ఇంకా ఎదగాలి.



“నాదేనికున్న బామ్మను చూడటం కాదు - కనపడని బామ్మను చూడా చూడాలి!”

మానవుడంటే ఎంతనీపూ కనబడే దేహమే అగుకుంటున్నాం. కానీ కనబడని మనస్సు దానికన్నా శక్తి వంతమైన కనబడని ఆత్మ కూడా వుంది.

అన్నీ కలిపితేనే మానవుడు. అలోచిస్తే కనపడే ప్రతీది కనపడని దాని నల్ల పనిచేస్తున్నాయి. కనబడే దేహాన్ని ఇంద్రియాలను కనపడని మనస్సు పని చేయిస్తుంది. నీటికి శక్తిని, జీవాన్ని ఇచ్చేది కనబడని ఆత్మ.

మన జీవితం దుఃఖమయం కావడానికి, మనం అనుకున్నట్లుగా జీవించలేకపోవటానికి కారణం ముఖ్యంగా మనం ఎంతనీపూ కనబడే దేహాన్ని పోషించడం, దేహం గురించే అలోచించడం, దేహ సుఖం కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తూ, కనబడని మనస్సును, ఆత్మను విప్పించడం

ముఖ్యంగా మనం ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం కోరుకుంటాం. కానీ ఎంత ప్రయత్నించినా అవే పొందలేకపోతున్నాం. కారణం జీవితం మీద అవగాహన లేకపోవడమే. ఎందుచేతనంటే ఆరోగ్యం శరీరానికి సంబంధించినది. కాని శాంతి మనస్సుకు సంబంధించింది. ఆనందం ఆత్మకు సంబంధించినదని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

శరీరాన్ని పట్టించు కుంటే ఆరోగ్యమే వస్తుంది. శాంతి కావాలంటే మనస్సును పట్టించుకోవాలి. అలాగే ఆనందం కావాలంటే ఆత్మను పట్టించుకోవాలి. అందుచేత దేహాన్ని మాత్రమే పట్టించుకునే వారికి శాంతి లభించదు. ఆనందం లభించదు.

ఇక్కడ కొంచెం అలోచిస్తే దేహాన్ని ఇంద్రియాలను నడిపించేది మనస్సు. మనస్సు కన్నా శక్తివంతమైనది, గొప్పది ఆత్మ. ఎవరైతే అన్నిటికన్నా గొప్పదైన ఆత్మను పట్టించుకుంటారో వారికి సమస్తమూ లభిస్తాయి. ఆత్మను పట్టించుకునే మార్గమే “శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం”

మనం ఎంతనీపూ దేహాన్ని పట్టించుకుంటూ, దేహ సుఖం కోసమే ప్రయత్నిస్తున్నాం. కానీ సుఖంలో, సుఖమే వుంటుంది కానీ ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం లాంటి వేమీ ఉండవని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. సుఖంలో దుఃఖం దాగి వుందని తెలుసు కోలేకపోతున్నాం.

పగలు వెంట రాత్రి ఎలా వుంటుందో, అలాగే సుఖం వెనకాల దుఃఖం కూడా దాగివుంటుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత సుఖం పొందాలంటే దుఃఖం అనుభవించాల్సిందే. గులాబి పువ్వు దక్కాలంటే ముళ్ళ బాధ భరించాల్సిందే.

జీవితంలో సుఖమే ముఖ్యం కాదు. సుఖమంటే భోగం. దీనికంటే ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం ముఖ్యం. అందుచేత యోగులు దేహసుఖానికి, కనబడే భోగాలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. కనబడని 'అత్త'కు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. అంటే 'ధ్యాన సాధన' చేశారు. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించారు.

అందుచేత "నాణానికి, ఒకవైపు ఉన్న బొమ్మను చూసి అదే నాణెం అగుకుంటే నరికివేళు. కనబడని రెండో వైపు బొమ్మను కూడా చూడాలి" రెండు కలిపితేనే నాణెం. అలాగే కనబడే దేహం ఒక్కటే మూనపుడు కాదు. కనబడని అత్త కూడా వుంది. రెండూ కలిపితేనే మూనపుడు. అందుచేత అత్తను పట్టించుకోవాలి. అంటే 'ధ్యాన సాధన' చెయ్యాలి.

—*—

"యద్భవం తద్భవేతి!"

భగవద్భక్త ధ్వారా భగవానుడు ఇచ్చిన అద్భుత సందేశం "యద్భవం తద్భవతి" అంటే "మన భావం ఎలా వుంటే, అలా మన జీవితం వుంటుంది. అంతే కానీ కోరికని బట్టి కాదు.

మనం భగవంతుని సందేశం గ్రహించకుండా కోరికలు కోరడానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నాం. అంతేకానీ భావానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వం. కానీ భావమే వాస్తవమవుతుంది కోరిక వాస్తవ రూపం దాల్చదు.

ప్రస్తుతం సమాజంలో అందరూ కోరికలు కోరడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. ఎంతోసేపూ పూజిస్తూ కొందరు, ప్రియం ద్వారా కొందరు, గుమానా చేస్తూ కొందరు కోరుకుంటారు. అందరూ కోరడానికే అలవాటు పడ్డారు. భగవంతుడు కోరికలు తీర్చేవాడని, కోరికలు తీరాలంటే భగవంతుని కోరడమే మార్గముని అంశకంటే వేరే మార్గం లేదని ప్రతి ఒక్కరు గమ్యుతున్నారు. కానీ భగవంతుని సందేశం అర్థం చేసుకోవడం లేదు.

మన భావాన్ని బట్టి మన జీవితం వుంటుంది తప్ప, కోరిక దాన్ని బట్టి కాదు. చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. మనం కోరుకున్నాం తప్ప కోరికలోని భావాన్ని చూడటం లేదు కానీ కోరిక కంటే కోరికలోని భావమే వాస్తవమవుతుంది.

చాలా మంది తిరుపతి వెళ్ళుంటారు. దర్శన సమయంలో "అపద మొక్కుల వాడా, అనాథ రక్షణ, గోవిందా! గోవిందా!" అంటూ ఉంటారు. "స్వామి కాపాడు, రక్షించు" అని ప్రార్థిస్తుంటారు. "పాపిమూం, పాపిమూం, రక్షమూం, రక్షమూం" అంటూంటారు. వేడుకుంటారు.

అంటే ఈ కోరికలోని వీరి ఉద్దేశ్యం అపదల్లో రక్షించమని, అనాథను కాకుండా కాపాడమని, ప్రస్తుతం వారికి అపదలు లేవు అనుకుందాం. భగవంతుడు వారి కోరిక తీర్చాలంటే, అంటే అపదలనుంచి రక్షించాలంటే ముందు వారికి అపదలు కలుగ చెయ్యాలి కదా? అప్పుడే కదా రక్షించగలడు అందుచేత వారి భావం ప్రకారమే వారి జీవితంలో అపదలు కలుగుతున్నాయి.

అలాగే ప్రస్తుతం వారేమి అనాథలు కాదు. వారి పిల్లలు, బంధువులు వారినేమి అనాథను చెయ్యలేదు. కానీ వారి కోరిక తీర్చాలంటే భగవంతుడు వారిని ముందు అనాథను చెయ్యాలి. తరువాత రక్షించాలి. అంటే ముందు వారి కుటుంబం వారిని దిక్కులేనివాడిగా, అనాథగా

చెయ్యాలి. అది వారి కోరికలోని భావం.

“యద్భావం కష్టవతి” అన్న భగవంతుని సందేశం ప్రకారం వారికి ఆపదలు వస్తాయి. అనాథలు అవుతారు. అలా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, మారి జీవితంలో వారి భావం వాస్తవమవుతుంది.

అలాగే కావాలి, రక్షించు అని ప్రార్థిస్తుంటారు. ఏమీ లేకపోయినా అలా ప్రార్థించడం కోరడం అందరికీ అలవాటై పోయింది. మరి దేని నుంచి కాపాడాలి? దేని నుంచి రక్షించాలి? ఏమీ లేనప్పుడు అలా ప్రార్థించామంటే, అది కోరుకుంటున్నట్లే కదా? అది రాకుండా ఎలా వుంటాయి? ఒకవేళ ప్రస్తుతం ఆపదలు, కష్టాలు వున్నా, అది గతంలో మన కోరికని దిట్టే వచ్చినవే కదా? మన కోరిక ప్రకారం కష్టం కలిగినప్పుడు మరల కోరకుండానే ఆ కష్టంలోంచి రక్షింపబడతాం. మరల రక్షించమని కోరనవసరం లేదు. అది కూడా గతంలోనే కోరేతాం. మరల కోరితే మరల కష్టాలు కోరుకుంటున్నట్లే.

భావం ప్రధానమని తెలుసుకోవాలి. భావాన్ని శుద్ధంగా వుంచుకోవాలి. ఊరికే ఏది పడితే, ఎలా పడితే అలా కోరుకుంటే ప్రయోజనం లేదు. అసలు కోరకుండా వుంటేనే మంచిది. ఎందుకంటే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ‘నిష్కామ కర్మ’ చెప్పుతున్నారు. అంటే ఏ పని చేసినా ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చెప్పుతున్నారు. అంటే కోరకుండా చెప్పుతున్నారు. అంటే కోరవద్దన్నారు. ఆయన కోరవద్దంటే మనం కోరితే ఎలా? అందుచేత కోరికలకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవద్దు. భావానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. మన భావమే మన వాస్తవమవుతుంది.

మన భావం అంటే ఆలోచనా విధానం ఉన్నతంగా, ఉదాత్తమైనదిగా, అద్భుతమైనదిగా వుండాలి. అప్పుడే మన జీవితం ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ఏదైనా సాధిస్తాం. ఇతరులు సాధించలేవనుకున్నది కూడా మనం సాధిస్తాం.

అందుకే అంటారు వినాశకర భావాలకు (Disastrous Thinking) జీవితంలో వినాశకర ఫలితాలు, వ్యతిరేక భావాలకు (Negative Thinking) జీవితంలో వ్యతిరేక ఫలితాలు, అనుకూల భావాలకు (Positive Thinking) జీవితంలో అనుకూల ఫలితాలు. ఉన్నతోన్నతమైన భావాలకు (Miraculous Thinking) ఉన్నతమైన అంటే అద్భుతమైన ఫలితాలు లభిస్తాయని అంటారు. అందుచేత వ్యతిరేక భావాలతో అనుకూల ఫలితాలు లభించవు. మన భావం మంచిగా వుంటేనే జీవితంలో మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి.

“యద్భావం తద్భవతి” అన్న భగవంతుని సందేశంలో తెలుసుకోవలసింది ఎంతో పుండ్లి. ఆ సందేశం అర్థం చేసుకోకుండా జీవిస్తే అంతా నష్టమే. నేను అది చెయ్యలేనేమో, సాధించలేనేమో, నా వల్ల అవుతుందా? అన్న భావంలో ఉంటే మనం ఏమీ చెయ్యలేము. ఏమీ సాధించలేము. మన వల్ల ఏదీ కాదు కూడా. ఎందుకు చెయ్యలేం? ఎందుకు సాధించలేం అన్న భావంతో పుంటే తప్పకుండా చేస్తాం, సాధిస్తాం.

చాలా మంది లోపల అన్నిటికీ భయపడు తుంటారు. నా పర్పు పోతుందేమో? ఏక్లిడెంటు అవుతుందేమో? ఉద్యోగం వస్తుందో? రాదో? పెళ్ళి అవుతుందో అవదో? నేను వెళ్ళగలనో? లేదో? ఇలా జీవితంలో అన్ని విషయాలలో కూడా వ్యతిరేక భావాలతో వుంటారు. వారు భాగ్యతంగా వ్యతిరేక ఫలితాలే పొంది జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటారు.

మరి అనుకూల భావాలు, ఉన్నతమైన భావాలు కలగాలంటే, అలా జీవించాలంటే ఊరికే అనుకుంటే సరిపోదు. దానికి ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ఎవరైతే ధ్యానం విశేషంగా చేస్తారో వారి మనస్సు శుద్ధమయి వ్యతిరేక భావాలు పోయి ఉన్నత భావాలు ఏర్పడతాయి. జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

ఇంకా లోకంలో గమనిస్తే ఎవరిని చూసినా ఎక్కడ చూసినా, కులాల వారీగా, మతాల వారీగా, దేశాల వారీగా విడిపోయి అంతా వేరు వేరు అని భావిస్తూ ఒకరినొకరు ద్వేషించుకుంటూ, మోసగించుకుంటూ, హింసించుకుంటున్నారు. కానీ అంతా ఒకటే అని భావిస్తే అలా ప్రవర్తించదు కదా? అంటే “యద్భావం తద్భవతి” అన్న ప్రకారం మన భావం ఇతరులు వేరు అని వుంటే ఇతరులను ద్వేషిస్తాం. మన భావం అంతా ఒక్కటే అని వుంటే అందరినీ ప్రేమిస్తాం.

సామాన్యంగా మన భావం, అంతా వేరు వేరు అని వుండటం చేత ఇతరులను ద్వేషిస్తున్నాం. మహాత్ముల భావం అంతా ఒక్కటే అని వుండటం చేత అందరినీ ప్రేమించగలుగుతున్నారు. అందరి ఆనందం కోసం తమ స్వార్థం, సొబ్బం కూడా పదులుకుని లోకానికి సేవ చెయ్యగలుగు తున్నారు. ఇక్కడ కూడా భావమే ప్రధానమని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుచేత ధ్యానం చేసి భావాన్ని పవిత్రంగా, ఉన్నతంగా ఉంచుకుందాం.

—ॐ—

“తేలికగా ఫలితం పొందే మార్గం!”

చాలా మంది జీవితాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. వారి ఆర్థిక పరిస్థితి కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది. వారు ఎంతో కష్టపడితే కానీ జీవితం గడవదు. వారి సంపాదన వారి కుటుంబ పోషణకే సరిపోతుంది. వారి జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు కూడా ఉంటాయి. వారు మేము సామాన్యులం, భగవంతుడు మా రాత ఇలా రాసాడని చింతిస్తూంటారు.

డబ్బు ఉన్న వారు చేసే సేవా కార్యక్రమాలు చూసి, మాకు డబ్బు లేదు కాబట్టి అలాంటి కార్యక్రమాలు, సేవలు చేయలేకపోతున్నాం పుణ్యం సంపాదించు కోలేక పోతున్నామని దాధపడేవారు ఎంతోమంది వున్నారు.

కానీ వారు ఏ స్థితిలో ఉన్నా డబ్బు లేకపోయినా, దానధర్మాలు చెయ్యలేకపోయినా, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనలేకపోయినా, పూజలు, వ్రతాలు తీర్థయాత్రలు చెయ్యలేకపోయినా, వీటన్నిటికంటే ఎక్కువ ఫలితం, ఎక్కడకూ వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఇంటిలోనే ఉండి, తమ వసులన్నీ చేసుకుంటూ కూడ సంపాదించు కోవచ్చు.

అలా సంపాదించుకునే మార్గమే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు అందించారు. అదే ‘శ్వాన మీద ధ్యాన’ ధ్యానం. ఈ ధ్యానం చేస్తే అన్ని రకాల పుణ్య కర్మల కంటే ఎక్కువ ఫలితం పొందవచ్చు.

ఉత్తర గీతలో పూజల కంటే న్స్త్రాాలు గొప్పవని, న్స్త్రాాలు కంటే జపం గొప్పదని, జపం కంటే ధ్యానం గొప్పదని, శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పారు. అందుచేత అన్నిటి కంటే శక్తివంతమైన ధ్యానం చేసి, ఎక్కువ ఫలితం పొందవచ్చు. కాకిగా ఉన్న త్రిములో ధ్యానం చెయ్యవచ్చు. దీనికి డబ్బు ఖర్చు పెట్టవలసిన పని లేదు, అక్కడకు ఇక్కడకు తిరిగి శ్రమ పడవలసిన పనిలేదు. శారీరక కష్టం లేదు. హాయిగా కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించడమే.

అలా ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెట్టి, శారీరక శ్రమ చేసే రకరకాల సాధనల కంటే, రకరకాల సేవల కంటే ఎక్కువ ఫలితం ధ్యానం ద్వారా

సంపాదించవచ్చు.

అందుచేత కారు లేదని చింతించకూడదు. కాలు ఉందని సంతోషించాలి. తోట్లు లేవని బాధపడకూడదు. కళ్ళున్నాయని సంతోషించాలి. పెద్ద చదువులు లేవని బాధపడకూడదు. వినే చెవులున్నాయని సంతోషించాలి. పదవులు లేవని బాధపడకూడదు. పనిచేసే చేతులున్నాయని సంతోషించాలి. సంపదలు లేవని చింతించకూడదు. సాధన చేయగలిగే శరీరం ఉందని గర్వించాలి. భోగాలు లేవని బాధపడకూడదు. భుక్తికి లోటు లేదని సంతోషించాలి.

అంగవైకల్యంతో ధ్యానం చెయ్యలేనివారు, అన్నీ ఉండి ధ్యానం చెయ్యని వారు బాధపడాలి. అంతే కానీ ఏమీ లేకపోయినా ధ్యానం చెయ్యగలిగే శక్తి వున్నందుకు, ధ్యానం చేస్తున్నందుకు సంతోషించాలి. “ధ్యానం చేసేవారే లిద్యష్టవంతులని తెలుసుకోవాలి.” “దురద్యష్టవంతులు ఎవరంటే ధ్యానం చెయ్యని వారే”

అందుచేత భోగాలలో జీవిస్తున్న వారి ఐశ్వర్యాలను చూసి, వారి పదవులను చూసి మేము తక్కువ వారమని, దురద్యష్టవంతులమని బాధపడవలసిన పనిలేదు. భుక్తికి లోటు లేకుండా చూసుకుని ధ్యానం చేస్తే అందరి కంటే ఉన్నత స్థితి పొంది శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. “తేలికగా ఫలితం పొందవచ్చు.”

—॥—

“మనం చేసే మంచి పని భగవంతునికి తెలిస్తే చాలు!”

చాలా మంది శాము చేసే పనులు అందరికీ తెలియాలని భావిస్తుంటారు. అందుచేత చేసే పని కంటే చేసిన పని ఇతరులకు తెలియాలన్న దానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తూంటారు. ఏ పనిచేస్తే ఎక్కువ మందికి తెలుస్తుంది, ఎంత ఎక్కువ పేరు వస్తుంది అని చూసి అటువంటి పనే చేస్తూంటారు. కానీ మనం చేసే మంచి పని, మన మంచికే గానీ ఇతరులలో పేరు రావటానికి కాదు అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం?

ప్రకృతి సిద్ధాంతం! అంటే కర్మ సిద్ధాంతం! అంటే భగవంతుని సిద్ధాంతం ప్రకారం “ఎవరైతే ఏది చేస్తారో అదే పొందుతారు!” అంటే ఎవరైతే తమ జీవితంలో “ఏది విశ్వుతారో ఆ ఫలితే పొందుతారు” అలా మనం మంచి చేస్తే మంచి ఫలితం పొందుతాం. చెడు చేస్తే చెడు ఫలితం పొందుతాం.

మంచి చేసే వారు భవిష్యత్లో తమకు మంచి జరగాలనే కదా చేస్తారు అటువంటివృథా శాము చేసే మంచి ఇతరులు చూడవలసిన అవసరం ఎందుకు? మనం మంచి చేస్తే చాలు తప్పని సరిగా మనకి మంచి జరిగే తీరుతుంది. ఇది గుర్తుంచుకుంటే చాలు.

“చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహదేవ” అనే శాస్త్ర వాక్యం వుంది కదా? మనం చేసే పనులు, అంటే మన ఆలోచనలు, మన మాటలు, మన చేతలు నిరంతరం గమనించబడుతూనే ఉంటాయి. అందుచేత మనం చేసే పని ఎవరూ చూడట్లేదని అనుకోవద్దు. పేరు కోసం చేయవద్దు.

మనం చేసే మంచి పని యొక్క ఫలితం పేరు కోసం వాడుకుంటే ఫలితం వృథా అవుతుంది.

ఇక్కడ మనం గుర్తించవలసింది. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి! అందరిలో అత్యర్థాంతంలో ఉన్నాడు. ఉండటమే కాదు ఆయన ప్రతీక్షణం మన ఆలోచనలు గమనిస్తున్నాడు. మాటలు వింటున్నాడు. చేతలు చూస్తున్నాడు. అందుచేత మన పనులు శుద్ధంగా ఉండాలి. మాటలు శుద్ధంగా ఉండాలి. ఆలోచనలు కూడా శుద్ధంగా ఉండాలి. అంతేకాదు చెడు చేయకూడదు. చెడు మాట్లాడకూడదు. చెడు భావించకూడదు. మనం చేసే మంచే కాదు, చెడు కూడా గమనించబడుతుందని మరచి పోకూడదు.

ఇంకొక విషయం మనం చేసే పని ఇతరులు గుర్తించటం వల్ల మనకు ఒరిగేది ఏమీ లేదు. కానీ భగవంతుడు గుర్తిస్తే మన జీవితమే ధన్యమవుతుంది. మనం చేసే పని అంతరాత్మకు తెలియకుండా ఉండదు. అంటే భగవంతునికి తెలియకుండా వుండదు. అందుచేత చెడు మారి ఎల్లప్పుడూ నిరంతరం మంచి చెయ్యటానికే ప్రయత్నించాలి. ఈ విషయం పూర్తిగా అర్థం కావాలంటే ‘ధ్యానం’ బాగా చేయాలి.

“భగవంతుడే మన నిర్ణయాన్ని కారనడు!”

మనం మనకు నచ్చినట్లు జీవిస్తాం. మన ఇష్ట ప్రకారమే జీవించాలనుకుంటాం. అలా స్వేచ్ఛగా జీవించాలనుకోవటం ప్రకృతి సహజం. అది భగవంతుడు అందరికీ ఇచ్చిన వరం.

కాని కొంతమంది తమ స్వార్థం కోసం, తమ స్వప్రయోజనాల కోసం, తాము చెప్పినట్లు అందరూ వినాలని తామే అభికులుగా ఉండాలని అనుకుంటారు. అలా ఇతరులను ఒత్తిడి చేయడం, ఆశలు చూపించడం, మాయమాటలు చెప్పటం, బేసికేసి భ్రమలు కల్పించటం చేస్తూంటారు. అలా ఇతరుల స్వేచ్ఛను దలవంతంగా హరించటానికి ప్రయత్నించడం హింస అవుతుంది.

భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన శ్లోకం చూద్దాం:-
శ్లో॥ ఇతి తే జ్ఞాన మఖ్యతం గుహ్యద్గుహ్యతరం మయా |
విమృశ్యేతదశేషా యదేచ్ఛసి తథాకురు ||

(భ.గీ. 18-63)

తా - “రహస్యములన్నింటి కంటే అతి రహస్యమైన, అశ్చ జ్ఞానమైన ఈ గీతా శాస్త్రము నేను నీకు చెప్పిను. దీని యొక్క సకలార్థములను చక్కగా అలోచించి తరువాత నీజేది ఇష్టమో అదే చెప్పు.”

దీనిని బట్టి భగవంతుడు అర్జునునికి అన్న చెప్పి నీ ఇష్ట ప్రకారం చెప్పు అన్నాడు. తానీ నేను చెప్పినట్లు చెప్పు అనలేదు.

అలాగే దుర్భభగవానుడు “నేను చెప్పేది నమ్మవలసిన పనిలేదు. అందులో సత్యం ఉందనుకుంటే ఆచరించు. అనుభవం కలిగితేనే కొనసాగించు” అని చెప్పేవారట.

కాగ్రతగా గమనిస్తే మనం తప్పగా అలోచించినా, పాఠపాట మాట్లాడినా, చేయకూడని పనులు చేస్తున్నా ఎంటునో భగవంతుడు అంతరాత్మ రూపంలో హెచ్చరిస్తూంటాడు. గమనిస్తే ఆయన హెచ్చరించడం వరకే చేస్తున్నాడు కాని నిర్ణయం మనకే వదిలేస్తున్నాడు.

వీటిని బట్టి, భగవంతుడు మన నిర్ణయాన్ని కారనడని తెలుస్తుంది. మరీ భగవంతుడే అందరికీ స్వేచ్ఛఇచ్చినప్పుడు, మనం తోటి మానవుల అభిప్రాయానికి విలువ ఇవ్వాలి! మన అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని భావించ కూడదు! మనం మంచిదనుకున్నది చెప్పాలి. అంతేకాని మనం చెప్పినట్లు అంతా చెయ్యాలనుకోకూడదు! ఒత్తిడి

చెయ్యకూడదు!

గమనిస్తే విల్లలు తాము చెప్పినట్లు నడుచుకోవాలని పెద్దలు చూస్తారు. వారికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వరు. భార్య తాను చెప్పినట్లే నడుచుకోవాలని భర్త అనుకుంటాడు. అమె అభిప్రాయాలను గౌరవించడు. అలాగే భార్య కూడా భర్త తన అదుపులో ఉండాలనుకుంటుంది, తాని భర్త అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వదు. అలాగే పై అధికారి క్రింది వారిని అదుపులో ఉంచాలనుకుంటాడు. అలా ప్రతి ఒక్కరూ మిగిలిన వారిని తమ ఆశయాలకు అనుగుణంగా నడుచు కోవాలనుకుంటారు.

అలాగే జంతువులను హింసించి భక్షించడమంటే, నాటి జీవుల స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని హరించడమే. ఆ హక్కు మనకి లేదు. అన్ని ప్రాణులులాగే భగవంతుడు వాటిని సృష్టించాడు. ఆయన దృష్టిలో జీవులన్నీ సమానమే. అందుచేత జీవహింస, మాంసభక్షణ పాపమే అవుతుంది.

ఇంకా మనలో కొంతమంది తాము గమ్మిన భగవంతుణ్ణి అందరూ ఆరాధించాలనుకుంటారు. తాము గమ్మిన మతాన్నే అందరూ అనుసరించాలనుకుంటారు. తాను గమ్మిన గురువునే అందరూ గౌరవించాలనుకుంటారు. తాను చేసే వనే అందరూ చెయ్యాలనుకుంటారు. దీని కోసం ఇతరులను ఒత్తిడి చేస్తారు. ప్రలోభాలు పెడతారు. ఆశలు కల్పిస్తారు. ఇది ఇతరుల స్వేచ్ఛను హరించడమే అవుతుంది.

అందుచేత భగవంతుని ఉద్దేశ్యం గమనించాలి. ఎవరి స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని హరించకూడదు. ఇతరుల నిర్ణయాన్ని గౌరవించాలి. బాధ్యతగా మనం చెప్పదలచుకున్నది చెప్పాలి. అంతే కాని మన అభిప్రాయాలతో ఇతరులను వేధించకూడదు. ఇదే బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి సందేశం. 'ధ్యానం' చేస్తే అన్ని తెలుస్తాయి. అచరిస్తాయి.



“భగవంతుని తెలుసుకోవాలి!”

వ్రతి ఒక్కరు, భగవంతుని పూజించో, ప్రార్థించో లేక నమస్కరించో తమ కోరికలు కోరుకుంటారు. ఎవరిని చూసినా ఇలా ప్రవర్తించే వారే తానీ అంతకన్నా ఆలోచించే వారు లేరు. అందరి ఉద్దేశ్యం భగవంతుడు కోరికలు తీర్చేవాడనే.

అంతేకానీ భగవంతుని గూర్చి తెలుసు కోవటానికి ప్రయత్నించరు. ఆయన ఎవరు? ఎలా వుంటాడు? ఎక్కడ వుంటాడు? ఏం చేస్తుంటాడు? ఆయన శక్తి ఎంత? ఆయన గుణగణాలు ఏమిటి? ఆయన ఇంత మంది కోరికలు తీర్చగలడంటే ఆయన శక్తి ఎంత? ఆయన శక్తిని పూపించగలమా? అని ఆలోచించరు.

ఎంతసేపూ ఏదో ఒకటి సమర్థించో, నిజ్రాలతో పోగిడో, లేదా భజన చేసిన ఆయనను వశం చేసుకుని కోరికలు నెరవేర్చు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన లుటుపంటి వాటికి పొంగిపోతాడు. ఆనందిస్తాడు. అలా ఆనందపడి ఎవరు ఏది కోరినా నెరవేరుస్తాడని భావిస్తారే తానీ అంతకన్నా ఆలోచించరు.

అసలు అంత శక్తిమంతుడైన భగవంతుడు చిన్న చిన్న కాగుకలకు, పొగడ్లకు వశుడవుతాడా? అసలు ఆయనను ఎలా ఆనందింప చెయ్యాలి? ఏం చేస్తే ఆయన ఆనందిస్తాడు? అని ఆలోచించరు. ఎంతసేపూ సమయం చిక్కితే ఎంత ఎక్కువ సంపాదిద్దాం. ఎన్ని నుఖాలు అనుభవిద్దాం అని ఆలోచిస్తారే తప్ప భగవంతుని గురించి ఆలోచించరు.

తమకున్న సమయాన్నంతా విందులకు, వినోదాలకు, విలాసాలకు వెళ్ళిస్తారే తానీ, భగవంతుని గురించి, ఆయనను తెలుసుకోవటానికి సమయాన్ని కేటాయించరు. ఏదైనా కొద్దో, గొప్పో సమయాన్ని కేటాయించినా అది పూజకు, ప్రార్థనకు, భజనకు కేటాయించి కోరికలు కోరడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఇంకా కొంతమంది విగ్రహం కనబడినప్పుడో, ఫోటో కనబడినప్పుడో ఒకసారి నమస్కారం చేసుకుని కోరికలు చెప్పకుంటారు. మరల మరునాటి దాకా భగవంతుని ప్రసక్తి ఉండదు. ఆయన గుర్తే ఉండదు. ఆయన అవసరం కూడా వుండదు. మరునాడు కూడా ఒకసారి నమస్కారం చేసుకుని కోరికలు చెప్పకుంటారు. అలా చేసి భగవంతుని విషయంలో తాను నిర్వహించవలసిన పాత్ర అయి పోయిందను కుంటారు.

ఎక్కడ చూసినా, ఎవరిని చూసినా, ఏ మతంలో చూసినా, ఇంచుమించు భగవంతుని విషయంలో మానవుడి ప్రవర్తన ఇలాగే వుంటుంది. అంతకు మించి ఆలోచించరు.

అసలు ఇన్ని కోట్లమంది అంతులేని కోరికలు నెరవేర్చి, పాపాలు క్షమించి, కష్టాలు తొలగించే భగవంతుని గూర్చి ఎవరూ కూడా తన పూర్తి జీవిత కాలంలో, కొంచెం కూడా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించకపోవడం చాలా విచిత్రం దురదృష్టకరం. తోరడానికి సమయం కేటాయించగలుగుతున్నారు. కానీ తెలుసుకోవడానికి సమయం కేటాయించ లేకపోతున్నారు ఎన్ని పనులు చక్కదిద్దు కోవటానికైనా సమయాన్ని కేటాయించ గలుగుతున్నారు. కానీ భగవంతుని కోసం సమయం కేటాయించలేక పోతున్నారు.

అసలు భగవంతుడంటే తెలుసుకోకుండా, ఆయన శక్తిని అవగాహన చేసుకోకుండా, ఆయన దేనికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడో తెలుసుకోకుండా ఆయనను కోరికే ఏమైనా ప్రయోజనముంటుందా? ధన సంపాదన కోసం అంటే వ్యాపారం కోసం, ఉద్యోగం కోసం ఎంతో ఆలోచిస్తారు. సంసారం గురించి, సుఖాలు గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. సమస్యల గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. తిండి గురించి ఎంతో ఆలోచిస్తారు. ఖాళీ దొరికితే ఆ ఖాళీ సమయంలో ఏం అనుభవించాలి? ఎలా అనుభవించాలి? ఎలా కాలక్షేపం చెయ్యాలి అని ఆలోచిస్తారు కానీ భగవంతుని గురించి ఆలోచించరు.

కానీ నిజంగా ఆలోచించి, భగవంతుని గూర్చి అవగాహన చేసుకుని దానికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించిన వారి జీవితమే ధన్య జీవితం. ఎందుచేతనంటే భగవంతుడ్ని అన్ని రకాల కోరికలు కోరుతూ కూడా, ఆయన గురించి తెలుసుకోక పోవటం దురదృష్టకరం. కానీ ఆయన గురించి తెలుసుకున్న వారు సరైన ఆరాధన చేస్తారు. భగవంతుని నిజంగా ఆనందింప చేస్తారు జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటారు.

అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ "భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోవాలి" ఆయనను అవగాహన చేసుకోవాలి. దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తించాలి. ఆయన మెచ్చే పనులు చెయ్యాలి. ఆయన అనుగ్రహం పొందాలి. ఇదంతా బాగా అర్థం కావాలంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. యోగుల పుస్తకాలు చదవాలి సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి.



దృష్టి దేని మీద వుండాలి?

జీవితంలో మనం నుఖంగా నంతోషంగా ఆనందంగా వుండాలని కోరుకుంటాం. కోరుకోవడానికి కోరుకుంటున్నాం, కాని కోరుకున్న ఆనందాన్ని పొందలేకపోతున్నాం. గమనిస్తే జీవితంలో ఆనందం కంటే దుఃఖమే ఎక్కువ కనబడుతుంది. మరి ఆనందంగా వుండలేమా? అంటే ప్రయత్నిస్తే ఆనందంగా కూడా వుండవచ్చు.

ప్రతీరోజు మనం ఎన్నో చూస్తుంటాం. అలా ఇతరులవి మనవి కానివి చూస్తూ అవి లేవని, అవి పొందాలని, పొందితే బాగుంటుందని అనుకుంటాం. అలా ఇతరుల మేడలు చూస్తే అలాంటి మేడలు మనకుంటే అందులో మనం జీవిస్తే ఎంత బాగుంటుందనుకుంటాం. అలా అనుకుంటూ అది లేనందుకు దుఃఖిస్తాం. అలా ఆ మేడ ఎన్నిసార్లు చూస్తే అన్నిసార్లు దుఃఖ పడుతూనే ఉంటాం.

మనం ప్రయాణం చేసేటప్పుడు ఇతరుల స్థలాలు, హిలాలు చూసినా మనకు దుఃఖం కలుగుతుంది. మనం అలాంటివి పొందలేకపోయామే, అని చూస్తున్నప్పుడల్లా దుఃఖం కలుగుతూనే వుంటుంది. అలా వేటి మీద దృష్టి వుంచినా బాధ కలుగుతూనే వుంటుంది.

అలా ఇతరుల కార్లు చూస్తే కారు లేదని బాధపడతాం. ఇతరుల చీరలు, దున్నులు, బంగారం వస్తువులు చూసినా, లేవనే బాధ కలుగుతుంది. అలాగే తినుబండారాలు చూసినా తినలేకపోతున్నామని బాధపడతాం. అలాగే ఇతరుల వస్తువులు అంటే స్థితీలు, బి.వి.లు, కంప్యూటర్లు, సెల్ ఫోన్లు లాంటివి చూసినా బాధపడతాం. పొందాలని తావక్రయపడతాం. పొందలేక పోయామని బాధపడతాం.

ఇంకా అందమైన వారిని చూసినా, అంటే ఇతరుల భార్యనుకాని, భర్తను కాని చూసినా అలాంటివారిని పొందలేక పోయామని బాధపడతాం. అలాగే ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్న వారిని చూసినా, ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో వున్న వారిని చూసినా అలాంటివి సంపాదించలేకపోయామని బాధపడతాం.

అలా గమనిస్తే ప్రాపంచికమైనవి వాటిని వేటిని చూసినా మనకు దుఃఖం కలుగుతుంది. అలోచిస్తే జీవితంలో ఏదో ఒక దాని మీద దృష్టి వుంచకతప్పదు, చూడకతప్పదు. చివరకు దుఃఖం, బాధ తప్పదు. అలా ఎన్ని పుష్పా, ఎంతపుష్పా మనకంటే, మనకున్న వాటికంటే, మనం సంపాదించని వాటి కంటే, ఎక్కువ విలువైనవి, అందమైనవి, క్రొత్త మోడల్లు వుంటూనే వుంటాయి. చివరకు అవి లేవనే బాధ, దుఃఖం

పొందుకూనే వుంటాం. ఎవరిని చూసినా జీవితం ఇలానే వుంటుంది. అటువంటి దాధ ఉండకూడదంటే అవి పొందాలి కాబట్టి అవి పొందటానికి జీవితమంతా ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాం. చివరకు జీవితమంతా ప్రయత్నించినా దుఃఖ పడుతున్నాం. ఆనందం పొందలేకపోతున్నాం.

అంటే సృష్టిలో దేని మీద దృష్టివుందనా అంటే ఏది చూసినా దుఃఖమే పొందుతున్నాం. మరి జీవితమంతా అలా దుఃఖ పడవలసిందేనా? దుఃఖం లేకుండా వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? దేని మీద దృష్టి వుంచాలి?

దేని మీద దృష్టి వుంచితే మనకు అనిర్వచనీయమైన ఆనందం కలుగుతుందో ఏదయితే ఆనందమైనదో? దేన్ని చూస్తే ఆనందానికి అవధులు వుండవో? దాని మీదే దృష్టి వుంచాలి. సృష్టిలో ఒక్కటే ఆనందమైనది. అదే భగవంతుడు. భగవంతుడే ఆనందస్వరూపుడు.

మనం ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండాలంటే మన దృష్టి భగవంతుని మీద వుంచాలి. ఎంతసేపైతే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచుకామో అంత సేపే ఆనందంలో వుండగలుగుతాం.

అందుచేత మన దృష్టిని ఇతర వాటి మీద కాకుండా భగవంతుని మీద వుంచాలి. అప్పుడు దుఃఖం వుండదు నరికడా. ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుంటాం. అందుచేత అవకాశం ఉంటే కాదు, అవకాశం కల్గించుకుని భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలి.

మరి దృష్టి భగవంతుని మీద వుండాలంటే ఏం చెయ్యాలి? దానికి మార్గమేది? మనకి రెండు రకాల దృష్టులు ఉన్నాయి. బాహ్య దృష్టి, అంతర్ దృష్టి. బాహ్య దృష్టి కళ్ళతో చూసేది. అంతర్ దృష్టి మనసుతో చూసేది. ఈ రెండు కూడా ఈ ప్రపంచంలోని వస్తువులనే చూస్తుంటాయి. ఈ రెండింటిని ప్రాపంచిక వస్తువుల మీద లేకుండా చెయ్యాలి.

మనం కళ్ళు మూసుకుంటే బాహ్య దృష్టితో చూసే వాటిని చూడకుండా వుండగలం. అలాగే అంతర్ దృష్టి అంటే మనసును కూడా వేటి మీద వుండకుండా చెయ్యాలి అంటే ఓ ఆలోచన లేకుండా వుండాలి. కారణం ఆలోచనలనల్ని ప్రపంచానికి సంబంధించినవే. అలా ఏ దృష్టి వేటి మీద లేనప్పుడు అక్కడ మీద అంటే భగవంతుని మీద దృష్టి వున్నట్టవుతుంది. అంటే దుఃఖకరమైన వాటి నుండి దృష్టి మరల్చి భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్టవుతుంది. అలా ఎంతసేపు వుందితే అంతసేపు ఆనందమే.

మరి అలా బాహ్య, అంతర్ దృష్టులు ప్రాపంచికమైన వాటి మీద లేకుండా చెయ్యాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాన వుంది ధ్యానం చెయ్యాలి" అలాచేస్తే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకుని అక్కడ మీద దృష్టి వుంచిన వారమవుతాం. తద్వారా బ్రహ్మనందాన్ని పొందగలుగుతాం.

“సైద్ధాంత అనుకరించకూడదు!”

భగవంతుని ఆరాధించాలంటే మూర్ఖం విగ్రహారాధనే తప్ప వేరొకమార్గం లేదని చాలామంది భావిస్తుంటారు. కారణం మానవుడు సంఘజీవి. సంఘం ఏది చేస్తే అదే చేస్తాడు. దానికి విరుద్ధంగా చెయ్యటానికి భయపడతాడు. ఎంత చదువుకున్నా ఎన్ని తెలివితేటలు ఉన్నా సంఘాన్ని అనుసరించే ప్రవర్తిస్తాడు. అందుచేత సంఘంలో తర తరాలనుంచి చేస్తున్న విగ్రహారాధనే సరైన ఆరాధన అని భావిస్తుంటాడు.

ఎవరినైనా విగ్రహం భగవంతుడేలా అవుతాడు? భగవంతుడు కనిపడడు కదా? పైగా విగ్రహం మనం తయారుచేసిందే కదా? అని అంటే భగవంతుడు సర్వాంశరూపి విగ్రహంలో కూడా ఉంటాడు కదా? విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తే తప్పేమిటి అంటారు. అంతేకాదు తాము నమ్మినవాడే భగవంతుడంటారు. తమకు నచ్చినవాడే గొప్ప వాడంటారు. ఇంకా విచిత్రమేమిటంటే ఇతరులు ఆరాధించే వారిని ద్వేషిస్తారు. ఇతరులు ఆరాధించే ఫిట్‌కానీ, విగ్రహంకానీ కనిపిస్తే ఇష్టం లేనివారిగా ప్రవర్తిస్తారు. తాను ఆరాధించే దేవుని వద్ద ప్రవర్తించిన పవిత్రత, ఇతర దేవుళ్ళ వద్ద కనిపడదు. ఇతర దేవుళ్ళ మాటను ప్రస్తావించరు, ప్రస్తావించినా నవ్వించలేరు. పైగా విమర్శిస్తారుకూడా.

ఒక ప్రక్క భగవంతుడు అన్నిటిలో ఉన్నాడు. విగ్రహంలో కూడా ఉన్నాడు అందుకే ఆరాధిస్తున్నాను; అన్న అవగాహన వున్నవారు ఇతర ఫిట్‌కానీ, విగ్రహాలను ఎందుకు ద్వేషిస్తారు? అన్నిటిలో ఉన్నది ఆ భగవంతుడే కదా? రూపం మారితే ఎందుకు ద్వేషిస్తారు? రూపం చూస్తున్నారు కాని రూపంలో భగవంతుని ఎందుకు చూడరు? ఏ విగ్రహామైనా రాయి ఒకటే కదా? ఒకే రాయినుండి రకరకాల రూపాలు చెక్కుతున్నారు. కొంచెం రూపం మారుకుంటే కానీ రాయి అదే కదా! ఒకే కొండలోని ఒక రాయిని ఆరాధిస్తున్నారు. అదే కొండలోని ఇంకొక రాయి రూపం మారితే ద్వేషిస్తున్నారు. కనీసం చూడటానికి కూడా ఇష్టపడరు.

ఎంతసేపు రూపం చూస్తారు. రూపానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. మళ్ళీ భగవంతుడు అన్నిటిలో ఉంటాడు, విగ్రహంలో లేదా? అంటారు. అసలు విగ్రహాల్లో ఉండే భగవంతునికి రూపం ఎక్కడ ఉంది? అలోచిస్తే లోపున్న భగవంతునికి రూపం లేదనే అర్థమవుతుంది. ఎంతసేపూ రూపం

చూస్తున్నాం! కానీ రూపంలో ఉన్న భగవంతుని చూడటం లేదు! ప్రతి రూపంలో ఉన్న భగవంతుని అర్థం చేసుకో గలిగితే, ఏ రూపాన్ని ద్వేషించం. అయిష్టత చూపించం.

అలోచిస్తే ఏ రూపాన్ని ద్వేషించినా భగవంతుని ద్వేషించినట్లే. ఏ రూపం మీద అయిష్టత చూపించినా భగవంతుని మీద అయిష్టత చూపించినట్లే. ఏ రూపాన్ని అవమానించినా భగవంతుని అవమానించినట్లేనని అర్థమవుతుంది.

అందుచేత రూపాన్ని కాదు రూపంలో ఉన్న నిరాకార, సర్వవ్యాపక, భగవంతుని చూడాలి. విగ్రహంలో లేదా? అంటూ! విగ్రహాన్ని మాత్రమే పట్టుకుని విగ్రహంలో ఉన్న ఆయన్ను మరచిపోతున్నాం. "భగవంతుడు విగ్రహంలో ఉన్నాడు, కానీ విగ్రహం భగవంతుడు కాదు" అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం.

విగ్రహంలో లేదా? అంటూరు అని విగ్రహమే భగవంతుడన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తారు. విగ్రహంలో లేదా? అన్నారంటే విగ్రహం భగవంతుడు కాదని వారి మాటలోనే అర్థంవుంది. ఆ మాట అన్నారంటే విగ్రహం భగవంతుడు కాదని వారికి తెలిసినట్లే కదా? లేకపోతే విగ్రహమే భగవంతుడు అని చెప్పేవారు కదా? విగ్రహంలో లేదా అని అనరు కదా? ఇన్ని తెలిసికూడా రూపమే భగవంతు డన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తున్నారంటే ఇది తరతరాలనుంచి వస్తున్న గుడ్డి అనుకరణే తప్ప మరేమీ కాదు. తెలిసి కూడా తెలియనివారిలా ప్రవర్తిస్తున్నారంటే ఇది అజ్ఞానమే తప్ప ఇంకేమీ కాదు.

అజ్ఞానాన్ని అంధకారంతో వీలొస్తారు. అంధుడు ఏదీ చూడలేడు, ఇతరులు నడిపించినట్టు నడవాలి. అలా మనం కళ్ళిన్నా గుడ్డివారమయ్యాం. కళ్ళు ఉండి కూడా తరతరాల నుండి పెద్దవారిని అనుకరిస్తున్నాం. విగ్రహంలో లేదా? అంటూ విగ్రహంలో ఉన్నవాడిని వదిలేసి విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తున్నాం. విగ్రహమే భగవంతుడనుకుంటున్నాం. విగ్రహంలో భగవంతుడున్నాడని అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు అన్నిటిలోను, అందరిలోను భగవంతుని దర్శించగలం. కానీ విగ్రహమే భగవంతుడన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తే దేనిలోనూ, ఎవ్వరిలోనూ భగవంతుని చూడలేం, ఎవరినీ ప్రేమించలేం పైగా ద్వేషిస్తాం కూడా.

విగ్రహమే భగవంతుడనుకునే వారు విగ్రహాన్నే ఆరాధిస్తారు. కానీ విగ్రహంలో భగవంతుడున్నాడు అని సమ్మతించేవారు ఆ సర్వవ్యాపకమైన, నిరాకార, శక్తి స్వరూపుడైన భగవంతుని గూర్చి తెలుసుకోవటానికి

ప్రయత్నిస్తారు. ఆయన తత్వాన్ని తెలుసుకుని దానికి తగ్గట్టు ప్రవర్తిస్తారు. సరైన ఆరాధన చేస్తారు. గుడ్డిగా అనుకరించేవారు ఇవేమీ ఆలోచించరు. మూర్ఖంగా వాదిస్తారు.

సర్వవ్యాపకమైన భగవంతుడు అన్నిటా, అంతటా వ్యాపించి ఉన్నాడు. ఆయన అందరిలో ఆత్మస్వరూపంలో ఉండి వారందరి మనుగడకు కారకుడై ఉన్నాడు. ఇదే గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పింది కూడా.

శ్లో॥ అహమాత్మ గుణాకేణ సర్వభూతాశయస్థితః

అహమాదిశ్చ మద్భువ భూతానామస్త ఏవచ (భగీ. 10-20)

తా:- ఓ అర్జునా! సర్వ జీవులలో స్థితమై వున్న ఆత్మను నేనే అయి వున్నాను మరియు వాటి యొక్క అది మధ్యాంతములు నేనే అయి వున్నాను.

“సర్వభూతాశయ స్థితః” అన్నారంటే సమస్త జీవులతో అంటే జీవించి వుండే ప్రతి దానితో నేను ఆత్మ రూపంలో వున్నాను అని స్పష్టంగా చెప్పాడు. అంతే కాదు ఆయన అన్ని జీవులలో కంటే మూసపునిలో ఆయన పరిపూర్ణమై ఉన్నాడు. అందుచేత మూసపునిలో ఉన్న పూర్తి చైతన్య వంతమైన ఆత్మను ఆరాధిస్తే ఆ భగవంతుని ఆరాధించినట్లు. అదే సరైన ఆరాధన అవుతుంది. దానివల్ల సమస్త దుష్టాలు దూరమవుతాయి మోక్షాన్ని పొందుతారు.

మూసపుని అంతరంలో ఉన్న ఆత్మను అంటే భగవంతుని ఆరాధించాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే “త్వాన మీద ధ్యాన” ఉంది ధ్యానం చెయ్యడం. అంతర్ముఖులై ధ్యానం చేస్తేనే భగవంతుని ఆరాధించినట్లు. ఇంక ఏమీ చేసినా అది వ్యర్థ ప్రయత్నమే అవుతుంది.

ఇదే శ్రీమద్భాగవతంలో చెప్పబడింది కూడా “సర్వ జీవులలో ఈశ్వరుడిగా ఉన్న నా ఉనికిని గుర్తెరగక ఎవరు నన్ను ప్రతిమల ద్వారా పూజిస్తారో అట్టి వారి అర్పణలు, బూడిదలో విడిసిన యజ్ఞద్రవ్యాల వలె నిష్ప్రయోజనం.”

దీనిని బట్టి భగవంతుని తత్వాన్ని తెలుసుకుని ధ్యానించాలి. కానీ, గుడ్డిగా అనుకరించకూడదు.



“జీవితంలో మార్పు గ్రహించాలి!”

సాధారణంగా మనం ఎన్నో చేస్తుంటాం. దబ్బు సంపాదిస్తుంటాం. కొన్ని రంగాలలో నిష్ణాకులవుతాం. విజయాలు సాధిస్తాం. గొప్పవాళ్ళు అనిపించుకుంటాం. వదవులు సంపాదిస్తాం. పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదిస్తాం. సంపదలు, భోగభాగ్యాలు సంపాదిస్తాం.

ఇవి కాక అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ వుంటాం. పూజలు, భజనలు, స్తోత్రాలు, జపాలు చేస్తూంటాం. గురువులను ఆశ్రయిస్తాం. పండితుల సలహాలు తీసుకుంటాం. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు వింటూంటాం. పురాణ కాలశ్లేషాలు చేస్తూ వుంటాం. ఎన్నో తెలుసుకుంటాం. ఎన్నో నేర్చుకున్నామనుకుంటాం.

కానీ ఇక్కడ గమనించవలసినది మనం ఎన్ని సంపాదించినా, ఎన్ని గొప్ప పనులు చేసినా, ఎన్ని పుణ్య కార్యాలు చేసినా, ఎన్ని విన్నా, ఏం చేసినా మనలో మార్పు రావాలి. మనలో మార్పు లేకుండా ఏం చేసినా, ఏం సాధించినా అన్నీ వ్యర్థమే.

లోకంలో “మంచి, చెడు” అంటారు. ‘మంచివారు చెడ్డవారు’ అంటారు. ‘హిహిత్తులు, పుణ్యత్తులు’ అంటారు. ‘రాక్షసులు - దేవతలు’ అంటారు. ‘మానవుడు-మాధవుడు’ అంటారు. అలా అన్ని రకాల వారు వుంటారు. ఇవి లోక సహజం. అలాగే మార్పు కూడా లోక సహజం. అంటే ప్రతి ఒక్కరిలో మార్పు రావాలి. మారాలి. ఎదగాలి. అందుకోసమే జీవితం.

అంటే చెడ్డవారు మంచివారుగా మారాలి. అంటే చెడు పనులు చేసేవారు అవి మాని మంచి పనులు చేయాలి. హిహిత్తులు, పుణ్యత్తులుగా మారాలి. అంటే హిస కర్మలు చేసేవారు, అవి మాని పుణ్య కర్మలు చేయాలి. రాక్షసులు దేవతలుగా మారాలి. అంటే రాక్షసుల్లా ప్రవర్తించేవారు దేవతల్లా ప్రవర్తించాలి. అంటే ఇతరులను అరీరకంగా, మానసికంగా హింసించేవారు, జీవ హింస చేసే వారు, అవి మాని అందరినీ ప్రేమించగలగాలి.

అలాగే మానవుడు మాధవుడుగా మారాలి. అలా అన్ని రకాల మార్పులతో రాక్షస, మానవ లక్షణాలు తొలగించుకుని మానవుడు మాధవుడుగా, భగవంతుడుగా, పరమాత్ముడుగా ఎదగాలి. అలాంటి మార్పు కోసమే జీవితం.

అందుచేత మనం చేసే పనుల వల్ల, పుణ్య కార్యాల వల్ల, సాధనల

వల్ల మనలో, మన పనులలో, మన గుణాలలో, మన ఆలోచనా విధానంలో, మన మాటలలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా? లేదా? అని గమనించాలి. మనలో మార్పు తీసుకు రాని పనులు, సాధనలు, కార్యాలు అన్నీ వ్యర్థమేనని తెలుసుకోవాలి.

జీవితంలో పనికి రాని అలవాట్లు అంటే సేగరెట్లు కాల్చడం, మద్దం సేవించడం, వ్యభిచారం, మత్తు పదార్థాలు తీసుకోవడం, జాదం లాంటివి మన దీక్షల వల్ల, సాధనల వల్ల పోయాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అలాగే మన గుడాల్సిన కోపం పోయి శాంతంగా మారామా? లేదా? అని గమనించాలి. నేనూ, నా కుటుంబంమే బాగుండా అనే స్వార్థ గుణం నుండి, అంతా బాగుండా అంతా నాలాంటి వారే అని నిస్వార్థంగా తయారయ్యామా? లేదా? అని గమనించాలి. ఇతర కులస్తులు, ఇతర మతస్తులు, ఇతర ప్రాంత వాసులు అని ద్వేషించే గుణం పోయి అందరినీ ప్రేమించగలుగుతున్నానా? లేదా? అని గమనించాలి. ఎదుటి వారిని, ఎదుట వారి సంపదలు, పదవులు ఎదుట వారి ఉన్నతిని చూసి అనూయం వడే గుణం పోయి, అనూయం వడకుండా ఉండగలుగుతున్నామా? వారి ఉన్నతిని హర్షించ గలుగుతున్నామా? లేదా అసలు అలాంటి మార్పు వచ్చిందా? అని గమనించాలి.

ఇతరులను విమర్శించడం పోయి హర్షించడం, అసత్కాలు పలకడం మూసి, సత్కం పలకడం, మోసగించడం మూసి, న్యాయంగా ప్రవర్తించడం, అవమానించడం మూసి, గౌరవించడం, తక్కువగా, చులకనగా చూడటం మూసి సమభావంతో చూడటం, బలహీనుల్ని సాటి జీవుల్ని హింసించడం మూసి, ప్రేమించడం లాంటి మార్పులు వచ్చాయా? లేదా? అని గమనించాలి.

అంతే కాదు మన మాటలు, చేతలు, ఆలోచనా విధానం, పనులు, ప్రవర్తనలలో మార్పు రావాలి. సమయాన్ని వ్యర్థం చెయ్యకూడదు. త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండాలి. కష్టం పట్టినా, సష్టం పట్టినా దుఃఖించకుండా ఉండగలగాలి ఏది జరిగినా భయపడకుండా వుండగలగాలి. అన్నీ మన మంచికే అనుకోగలగాలి. వర్తమానంలో జీవించగలగాలి. అలోచిస్తే ఇలాంటి మార్పులు మనలో ఎన్నో రావాలి.

అలా మన జీవితంలో కాని, మనలో కాని, మార్పులు తీసుకుని రాని సాధనలు, పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజాలు, భజనల వల్ల ఎటువంటి

ప్రయోజనం ఉండదని తెలుసుకోవాలి. అలాంటి మార్పు తీసుకు రాగలిగే సాధనే చెయ్యాలి. మరి అలాంటి మార్పులు తీసుకు రాగలిగిన సాధనే “అనాపానసతి ధ్యానం” ధ్యానం చేస్తే ఈ విషయం అనుభవ పూర్వకంగా తెలుస్తుంది.

ఈ ధ్యానం సాధన చెయ్యడం ద్వారా మనలో పై మార్పులన్నీ వస్తాయి. అంతే కాదు మనకు తెలియని ఎన్నో మార్పులు, లాభాలు కూడా మన జీవితంలో పొందుతాం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మనకు అవసరం లేనివన్నీ పోతాయి. అవసరమైనవే వుంటాయి. రాక్షసుడు మెల్లిగా మానవుడుగా, మానవుడు మహాత్ముడుగా, మహాత్ముడు పరమాత్ముడుగా మార్పు చెందుతాడు.

అందుచేత ధ్యాన సాధన చేస్తూ మనలో మార్పులు కలుగుతున్నాయా? లేదా? మనం పరివర్తన చెందుతున్నామా? లేదా? అని గమనిస్తే మనకే తెలుస్తుంది. ఒకరు చెప్పారని నమ్మవలసిన పని లేదు. ధ్యానసాధన చేస్తూ మన అంతటా మనమే “మనజీవితంలోని మార్పులు గమనించవచ్చు”

—శ్రీ మహాత్మా గాంధీ—

“భోవేంతుడు చెప్పింద! - మానవుడు చేసేద!”

సహజంగా మానవుడు సుఖంగా జీవించాలని కోరుకుంటాడు. సుఖంతోసం చాలా కష్టపడుతుంటాడు. ఇంచుమించు జీవితమంతా సుఖంతోసం డబ్బు సంపాదనకే కేటాయిస్తున్నాడు. డబ్బు సంపాదించి, కొన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకోగలిగినా, వాటిని అనుభవించలేక పోతున్నాడు.

అంతేకాదు మానవుడు జీవితంలో దుఃఖం వద్దనుకుంటాడు. దుఃఖం రాకూడదనుకుంటాడు. కాని విచిత్రమేమిటంటే మానవుడు కోరుకుని, ప్రయత్నించి, అమర్చుకున్న సుఖాలు అనుభవించలేకపోతున్నాడు. కోరుకోని, ప్రయత్నించని దుఃఖాన్నే పొందుతున్నాడు. అంటే కావాలన్నది పొందటం లేదు. వద్దన్నదే అనుభవిస్తున్నాడు.

మానవుడు అనుకున్న దానికి విరుద్ధంగా జరగటానికి ముఖ్యకారణం, భగవంతుడు చెప్పింది ఒకటైతే మానవుడు చేసేది మరొకటి. భగవంతుడు చెప్పిన దానికి విరుద్ధంగా చేస్తే విరుద్ధమైన ఫలితాలు రాక ఏమవుతాయి? అందుచేత భగవంతుడు చెప్పిందే, మానవులు చెయ్యాలి. అప్పుడే జీవితం, ఆనందంగా వుంటుంది.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్దీక్ష ద్వారా ఏమి చెయ్యాలి? మనకు స్పష్టంగా చెప్పాడు. మనం కూడా అదే చెయ్యాలి. కాని చెయ్యడం లేదు. మరి గీతలో భగవంతుడు ఏమి చెప్పాడు? మనం ఏమి చేస్తున్నాం?

1. ఆయన ఉద్ధరించుకోమంటే, మానవుడు ఉద్ధరించమంటాడు, (ఉద్ధరేదాక్షాణానాం) (భా.గీ॥)
2. ఆయన మరణానంతర జీవితం ఉంచంటే, మానవుడు ప్రస్తుతం ఉన్నదే జీవితమన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తాడు (పుట్టిన వాడు గిట్టక మూనడు, గిట్టిన వాడు పుట్టక మూనడు) (భా.గీ॥16-5)
3. ఆయన యోగికత్వంతో మానవుడు భోగిగా తయారవుతున్నాడు. (తస్మాత్ యోగీభవార్జున) (భా.గీ॥16-46)
4. ఆయన అందరిలో నేను అక్షుగా వున్నాను అంటే, మానవుడు విద్రూహమే భగవంతుడంటాడు. (అహమాత్మాగుడాకేతా) (భా.గీ॥10-20)

5. ఆయన అందరూ, అంతా నేనే అంటే మానవుడు కాను వేరు ఇతరులు వేరు అనుకుంటాడు. వేరుగా ప్రవర్తిస్తాడు. (విశ్వరూపం)
6. ఆయన ఇతరుల కష్టం తన కష్టంగా భావించమంటే, మానవుడు తన ఆనందం కోసం ఇతరులను, ఇతరజీవులను కష్టపెడుతున్నాడు. (భాగీ18-32)
7. ఆయన మానవునకు చావు లేదంటే, మానవుడు కాను చనిపోతాను అనుకుంటాడు, భయపడతాడు.
8. ఆయన చనిపోయిన వారి గురించి కాని, చనిపోబోయే వారి గురించి కాని దుఃఖించవద్దు అంటే, మానవుడు వారి గురించే దుఃఖిస్తాడు. (భాగీ12-11)
9. ఆయన శీతోష్ణాలకు, నుభదుఃఖాలకు, మానాప మానాలకు చలించవద్దు అంటే, మానవుడు చలించిపోతాడు.
10. ఆయన గుణాలు సరిచేసుకోమంటే, మానవుడు రూపాన్ని సరిచేసుకోవటానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు.
11. ఆయన కర్మ చెయ్యడానికే నీకు అధికారం కాని ఫలితం ఆశించడానికి అధికారం లేదు అంటే ఫలితాలు ఆశించే పూజారి కర్మలు చేస్తుంటాడు. (కర్మజ్యోవాధికారస్య మాఫలేషుకధాచన) (భాగీ12-7)
12. ఆయన ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చెయ్యమంటే మానవుడు కోరికల గురించే అంటే ప్రతిఫలం ఆశించే చేస్తాడు. (భాగీ 12-12)
13. ఆయన గుణాలనే ప్రేమ పుష్పాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు పుష్పాలు సమర్పిస్తాడు. ఆయన మంచి పనులనే ఫలాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు ఫలాలు సమర్పిస్తాడు. మంచి ఆలోచనలనే పత్రాలు సమర్పించమంటే, మానవుడు మామూలు పత్రాలు సమర్పిస్తాడు. ఆయన మంచి జీవితమనే ఉదకాన్ని సమర్పించమంటే, మానవుడు ఉత్తరీరు సమర్పిస్తాడు.
14. ఆయన ఆత్మే నేను అనే భావంలో వుండమంటే, మానవుడు దేహమే నేను అనే భావంలో వుంటాడు. (భాగీ 10-20)
15. ఆయన జీవహింస చెయ్యవద్దంటే, మానవుడు జీవహింస చేసి మాంసభక్షణ చేస్తాడు (భాగీ16-19,20)

16. ఆయన తాబేలులా ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చెయ్యమంటే, మానవుడు ఎంతసేపు ఇంద్రియాల తో దహిర్ ఆర్జులే చేస్తాడు.(భాగీ 2-58)
17. ఆయన నేను చేస్తున్నాను అనే భావన లేకుండా చెయ్యమంటే మానవుడు అన్నీ నేనే చేస్తున్నాను అంటాడు. (కృష్ణ భావన లేకుండా చెయ్యాలి)
18. ఆయన మరణ సమయంలో ఏ భావంలో వుంటే అదే పాండుతావు అంటే, మానవుడు ఆత్మ భావంలో కాకుండా ప్రాపంచిక భావంలో వుంటాడు.
19. ఆయనను దర్శించాలంటే నిష్కలేతం సంపాదించుకోవాలి, కానీ మానవుడు భౌతిక నేత్రాలతో విగ్రహాన్ని దర్శించుకుని భగవంతుని దర్శించాననుకుంటాడు.
20. ఆయన అయన్ను ఏ విధంగా భావిస్తే ఆ విధంగానే అనుగ్రహిస్తాను అంటే, మానవుడు తాను అబ్బడనుకుంటూ భగవంతుని యాచిస్తున్నాడే కాని తాను కూడా ఆయనలోని అంశే అని స్వేహాభావంతో ప్రవర్తించడం లేదు.

~*~

ఏదేరు లాభం పొందుతారు?

ప్రతి ఒక్కరూ జీవితంలో సుఖంగా, సంతోషంగా, ఆనందంగా పుండాలనే కోరుకుంటారు. జీవించినంతకాలం తిండికి, బట్టకి, పుండటానికి లోటులేకుండా పుండాలనుకుంటారు. అలా కోరుకోవడం సహజంకూడా. కానీ దీనితో సరిపెట్టుకోరు. ఇంకా, ఇంకా బాగా జీవించాలని, అందరికంటే బాగా జీవించాలనే స్వార్థంతో చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేస్తూంటారు.

అలా పాపాలు చేయడంవల్ల జీవితంలో కష్టాలు, దాధలు, సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఒక్కొక్కసారి వాటిని పరిష్కరించుకోలేక, తాను అనుకున్న కోరికలు నెరవేరక, ఏమీ చేయ్యలో తెలియక, ఏ దిక్కులేనివాడికి దేవుడే దిక్కునుకుంటూ, భగవంతుని ప్రార్థించటానికి, తన మొరను వినిపించటానికి ఆలయాలకు వెళుతుంటారు.

అలా ఆలయాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆలయాల వద్ద కొందరు యాచకులు ఆలయం లోకి వెళ్ళేవారిని సాయం చేయమని కోరుకుంటారు. కొందరు వారికి కొంత దానం కూడా చేస్తారు. అలా దానం చేసి, వారు ఆలయంలోకి వెళ్ళి అక్కడ వున్న విగ్రహానికి తమ కష్టాలు తీర్చమని, తమ కోరికలు నెరవేర్చమని కోరుకుంటారు. గమనిస్తే అలా కోరేవారు మామూలుగా కోరరు. ప్రదక్షిణలు చేస్తూ, హిర్లుదండాలు పెడుతూ, సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తూ, శరీరాన్ని రకరకాలుగా హింసించుకుంటూ దీనాతిదీనంగా కోరుకూంటారు.

ఇక్కడ గమనించినట్లయితే కోరేవాళ్ళు రెండురకాలు. ఒకరు ఆలయం బయట కోరుకుంటే, ఇంకొకరకంవారు ఆలయం లోపల కోరుకుంటారు. కానీ ఇద్దరూ కోరేవాళ్ళే. ఒకరు ఆలయంలోకి వెళ్ళేవారిని కోరుకుంటే, ఇంకొకరు ఆలయంలోకి వెళ్ళి విగ్రహాన్ని కోరుకున్నారు. ఇక్కడ ఇంకా గమనించినట్లయితే ఆలయం బయటవుండి కోరేవారు, లాభం పొందుతున్నారు. ఆలయం లోపల కోరేవారు నష్టపోతున్నారు. అంటే మానవుణ్ణి కోరేవారు లాభం పొందుతున్నారు, విగ్రహాన్ని కోరే వారు నష్టపోతున్నారు.

కారణం బయట యూచించేవాడు యాభయో, వందో సంపాదించుకుని లాభం పొందుతాడు, కానీ లోపల యూచించేవాడు కొట్టిరి కాయలో ఒక చివ్వు నష్టపోతున్నాడు. నగం అరటిపళ్ళు నష్టపోతున్నాడు, ఇంకా అలోచిస్తే కొంత డబ్బు కూడా నష్టపోతున్నాడు. బాగా అలోచిస్తే దీనికి మున్ముఖకారణం బయటవున్నావాడు భగవంతుని కోరుకున్నాడు లోపలకు వెళ్ళనవాడు విగ్రహాన్ని కోరుకున్నాడు.

అలోచించండి ఎవరైనా భగవంతుని ఆశ్రయిస్తే లాభపడగలరు కానీ భగవంతుడు కానిదాన్ని ఆశ్రయిస్తే నష్టమే జరుగుతుంది. అందుచేత “విగ్రహం దేవుడు కాదు, విగ్రహాన్ని ఆశ్రయించే వాడే దేవుడని తెలుసుకోవాలి” అంటే దేవుడా రక్షించు, రక్షించు, అనే వాడే దేవుడు.

అంటే మనమే దేవుళ్ళం. ఇదే వేదాలలో కూడా చెప్పబడింది. “అహం బ్రహ్మస్మి” అంటే “నేనే బ్రహ్మను” అంటే ‘భగవంతుడ్డీ అయి వున్నాను’ అని చెప్పబడింది.

భగవంతుడు ఎవరో తెలుసుకోకుండా కోరేవారు నష్టపోతున్నారు. అందుచేత లాభం పొందాలంటే కోరేముందు భగవంతుడెవరో తెలుసుకోవాలి. అయిన్ని ఎలా ఆశ్రయించాలో తెలుసుకోవాలి.

సత్యమైన భగవంతుని రూపమే ఆత్మ, ఆ ఆత్మవున్న దేహమే దేవాలయం. దేహమనే దేవాలయంలో వున్న భగవంతుని ఆశ్రయించాలి. వారే లాభం పొందుతారు. అందుచేత అంతరంలో వున్న ఆత్మను ఆశ్రయించాలంటే అంతర్ముఖులు కావాలి. దాని మార్గమే “శ్వాస మీద ద్యాన ధ్యానం” ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో వారు భగవంతుని ఆశ్రయించిన వారవుతారు. వారు కోరకుండానే లాభం పొందుతారు. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. లాభం పొందండి.

—॥—

“భగవంతుని పొందితే నీమేస్త్రమూ పొందినట్లే!”

అంతా భగవంతుడంటే చాలా ఇష్టమంటారు. ఆయన ఫోటో కనబడినా, విగ్రహం కనబడినా, ఒకసారి నమస్కారం చేసి ఆయన మీద ఎసలేని భక్తిని ప్రదర్శిస్తున్నా మనుకుంటారు. గొప్ప భక్తులమని కూడా భావిస్తారు.

కానీ ఏమీ ఆశించకుండా భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచితేనే గుణమైన భక్తి వారే భక్తులు. భగవంతుడంటే ఇష్టమైన వారు, ఆయన మీద ఎసలేని భక్తి వున్నవారు. గిరంతరం ఆయన మీదే దృష్టి వుంచాలి. ఫోటో కానీ, విగ్రహంకానీ, కనబడినప్పుడు ఒక గుమిషం నమస్కారం చేస్తారు. తరువాత అసలు ఆ దృష్టి వుండదు. వారికి భగవంతుడంటే ఇష్టమునట్లు ఎలా అవుతుంది?

ఎవరికి ఏది ఇష్టమైతే దాని మీదే దృష్టి వుంచుతారు. అలా దృష్టి వుంచే దాన్ని బట్టి వారికి ఏది ఇష్టమో తెలుస్తుంది. అలా భగవంతుని మీద కంటే మిగతా వాటిమీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుడుకంటే మిగతావే ఇష్టమైనట్లు కదా?

ఎక్కువ మందికి డబ్బు అంటే ఇష్టం కాబట్టి డబ్బు సంపాదన మీదే దృష్టి ఎక్కువ వుంచుతున్నారు. డబ్బు తరువాత భార్యన్నా, భర్తలన్నా, పిల్లలన్నా ఇష్టం కాదట్టి వారి మీద దృష్టి వుంచుతారు. తరువాత బీ.వి.లు, సినిమాలు, అటలు, హాటలు, విందులు, వినోదాలు లాంటి వాటి మీద దృష్టి వుంచుతారు. ఇంకా పదవులు, పేరు ప్రఖ్యాతులంటే ఇష్టం వున్నవారు వాటిని సంపాదించటానికి వాటి మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ఇంకా సంపదలు, భోగభాగ్యాలు, భవనాలు, ఆధరణాలు, వస్త్రాలు, అలంకారాలు ఇష్టం. వున్నవారు వాటి మీద కూడా దృష్టి వుంచుతారు. ఇంకా శారీరక వాంఛలు, వ్యసనాలు అంటే ఇష్టం వున్నవారు వాటి మీద కూడా దృష్టి వుంచుతారు. ఇలా అనేక రకాల కోరికలతో, అనేక వాటి మీద దృష్టి వుంచుతారు.

మానవులు అప్పుడప్పుడు మాత్రం ఫోటోల మీద దృష్టి వుంచుతారు అలా వుంచటానికి కారణం తమకు ఇష్టమైన వాటిని పొందటానికి మాత్రమే. తప్ప దేవుడంటే ఇష్టమై కాదు.

అలా కోరికలతో అప్పడప్పడు ఫోటోల మీద, విగ్రహం మీద దృష్టి వుంచి, నాకు భగవంతుడంటే ఇష్టం. ఆయనంటే ఎవరేని భక్తి వుంది, అని అనుకుంటారు. ఇంకా నీకు ఎవరంటే ఎక్కువ ఇష్టం అని అడిగితే నాకు అన్నింటికంటే భగవంతుడంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం అని చెప్పకుంటారు కూడా. మరి భగవంతుడంటే ఎక్కువ ఇష్టమైనప్పుడు ఆయన మీద ఎక్కువ దృష్టి ఎందుకు ఉంచడం లేదు? కష్టం వచ్చినప్పుడో, కోరుకున్నది లభించనప్పుడో, ఫోటోనో, విగ్రహమో కనపడినప్పుడు మాత్రమే దృష్టి ఉంచితే భగవంతుడంటే ఇష్టం ఎలా అయినట్లు? అందుచేత భగవంతుడంటే ఇష్టమైనవారు సత్కమైన భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచటానికి ప్రయత్నించాలి. అలా వుంచినవారు కష్టకుండా భగవంతుని పొందగలరు.

మరి భగవంతుని పొందితే స్వప్నలో సమస్తమూ పొందినట్లే కదా? మరి భగవంతుని పొందే ప్రయత్నం మూని అల్పమైన, తుల్యమైన వాటిని పొందటానికి ఎందుకు శాపక్రయం పడుతున్నారు. భగవంతుని పొందినవాడు శాశ్వతమైన బ్రహ్మానందాన్ని పొందినట్లే కదా? సమస్తమూ పొందినట్లే కదా? కారణం స్వప్నలోని సమస్తం భగవంతునిచే స్వప్నింపబడినవే. అన్నీ ఆయనకు చెందినవే. అందుచేత తెలిసిన వాడు ఆయన స్వప్నలోని అల్పమైనది కోరుకోడు. ఆయననే కోరుకుంటాడు.

మరి భగవంతుని పొందాలంటే సత్కమైన భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచాలి. అది ఎలా సాధ్యం? భగవంతుడు అందరిలోను అత్త రూపంలో వున్నాడు కాబట్టి అత్త మీద దృష్టి వుంచితే భగవంతుని మీద దృష్టి వుంచినట్లే. అత్త మీద దృష్టి వుంచాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే "శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం" అందుచేత ప్రతిరోజూ విభిన్న ధ్యానం చెయ్యాలి. అత్త దృష్టిలో వుండాలి.

అలా అత్తమీద దృష్టి వుంచి భగవంతుని పొందితే సమస్తమూ పొందినట్లే కదా?



“సూక్ష్మలు గ్రహించాలి!”

ఎవరికైనా కాస్త భాతీ దొరికితే ఏం చెయ్యలో తెలియక, రకరకాల వసులు కల్పించుకుని కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. జీవితమంతా అలాగే గడిపేస్తుంటారు. కానీ కాలాన్ని వినియోగించుకోరు, సద్వినియోగం చేసుకోరు. తెలివైనవాడు కాలాన్ని వ్యర్థం చెయ్యడు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

జీవితంలో తెలుసుకోవలసినవి, నేర్చుకోవలసినవి, అనుభవాలు సంపాదించుకోవలసినవి ఎన్నో వున్నాయి. అందుచేత సమయం లభించనపుడు, భాతీ దొరికినపుడు జీవితానికి సంబంధించిన సూక్ష్మాలు తెలుసుకోవాలి.

సూక్ష్మమంటేనే గొప్పది. ప్రతిదాంట్లో, ప్రతి విషయంలో సూక్ష్మం తెలుసుకొనే కొద్దీ, మనం ఆ విషయంలో నిష్ణాకులమవుతాం. సూక్ష్మమంటే ఇంకా ఎక్కువగా, ఇంకా మెరుగ్గా తెలుసుకోవడం, నైపుణ్యం సంపాదించడం.

ఏదైనా వస్తువుల విషయంలో కానీ, అవినీతులలో కానీ, వ్యక్తిలో కానీ ఎవరు ఎంత సూక్ష్మం గ్రహిస్తారో, వారు ఆ రంగంలో అంత నిష్ణాకులవుతారు. అలాగే జీవితంలో కూడా తెలుసు కోవలసిన సూక్ష్మాలు ఎన్నో వున్నాయి. జీవితం గురించి ఎవరు ఎంత సూక్ష్మంగా అధ్యయనం చేస్తే, సూక్ష్మాలు గ్రహిస్తే వారి జీవితం అంత ఆనందంగా వుంటుంది. జీవితం గురించి తెలుసు తోకుండా, జీవితంలోని సూక్ష్మాలు గ్రహించకుండా జీవిస్తే జీవితం ఎప్పుడూ దుఃఖమే.

ప్రపంచంలో కానీ, స్వప్నంలో కానీ స్థూలం కంటే సూక్ష్మమే గొప్పది, శక్తివంతమైనది. చివరకు శాశ్వతమైనది కూడా. సూక్ష్మం మీద అధారపడే స్థూలం నడుస్తుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమే అన్నిటికీ మూలమైనది. అందుచేత ప్రతి విషయంలోని సూక్ష్మాన్ని గ్రహించాలి.

జీవితంలో ప్రతి విషయం అంటే, రోగాలు, సమస్యలు, బాధలు, ఇబ్బందులు, గొడవలు లాంటివన్నీటి మించి, వాటి సూక్ష్మాలు

తెలుసుకోవడం వల్ల వాటి నుండి తేలికగా బయటపడతాం.

జీవితానికి సంబంధించిన సూక్ష్మాలు తెలుసుకుంటే ఎలా ఆలోచించాలి? ఎలా మాట్లాడాలి? ఏం చెయ్యాలి? ఎలా చెయ్యాలి? అన్న విషయాలే కాదు, మన ఆలోచనల మీద, మాటల మీద, పనుల మీద మనకు ఆధిపత్యం లభిస్తుంది. మన మీద మనకు ఎప్పుడైతే ఆధిపత్యం లభించిందో, అన్నిటి మీద మనకు ఆధిపత్యం లభించినట్లే ప్రతి విషయంలో కూడా, ఎంత సూక్ష్మ గ్రహించ గలిగితే అంత ఎదిగినట్లే.

జీవితం గురించి అంటే చావు, పుట్టుకలు, జన్మలు, కర్మలు, బుద్ధి, అక్ష, గురించిన విషయాలు అలాగే సృష్టి, సృష్టి నియమాలు, సృష్టి ధర్మాలు గురించిన విషయాలు తెలుసుకోవాలి. అలా సూక్ష్మాలు తెలుసు కోవడం ద్వారా, మన జీవితంలో జరిగే సంఘటనల్ని, అవి ఎలాంటివైనా అనందంగా స్వీకరిస్తాం. సృష్టిలో ఏది జరిగినా ఒక కారణం వుంటుందని తెలుసుకుంటాం. కారణం లేకుండా ఏదీ జరగదని తెలుసుకుంటాం. అన్నిటినీ విశదీకరిస్తే తీసుకుంటాం.

అలా సూక్ష్మాలు తెలుసుకునే కొద్దీ జీవిత రహస్యాన్ని చేధిస్తాం. మనమెవరో తెలుసుకుంటాం. సృష్టి రహస్యాలనే తెలుసుకుంటాం చివరకు జీవన్ముక్తులవుతాం.

అందుచేత సూక్ష్మాలు గ్రహించాలంటే స్థూలభావం వదలాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేస్తే స్థూల దేహభావం వదలి, సూక్ష్మభావాన్ని పెంపొందించుకుంటాం. సృష్టిలోని సూక్ష్మాని సూక్ష్మ రహస్యాలు కూడా తెలుసుకుంటాం మహర్షులవుతాం.

—ॐ—

“ఇహంకారో లఘునో పరంకారో వ్రభువృ!”

లఘువు అంటే తేలికైన, చున్నది అని అర్థం. అంటే ఎవరైతే భూమి మీద లఘువుగా వుంటారో వారు పరంలో వ్రభువవుతారు. అంటే గొప్పవారవుతారు. అటువంటి వారు తరువాత భూమిమీద గొప్పవారిగా గుర్తించబడతారు.

నేను, నాది అన్నది లేనివారే ‘లఘువు’ అని పత్రీజ్ చెప్పారు. నేను అంటే అహంకారం. నాది అంటే మమకారం. అంటే అహంకార మమకారాలు లేనివారే లఘువు. వీటిలో ఏది ఉన్నా లఘువు కాదు. వారు పరంలో వ్రభువు కాలేరు. వ్రతీవారు లఘువు కావటానికి ప్రయత్నించాలి.

లఘువైన వాడే జ్ఞాని. వాడే యోగి. వాడికి తెలియించి అంటూ ఏదీ ఉండదు. సమస్తమూ తెలుసుకున్నవాడు. అంటే ఎవరికైతే అహంకార మమకారాలు వుండవో వారు సమస్తమూ తెలుసుకోగలరు. స్వప్తి రహస్యాలు గోచరమవుతాయి.

చెరువులోకాని, సరస్సులో కాని నీరు నిశ్చలంగా, నిర్వలంగా వుంటే అడుగున వున్న వన్నీ కనిపిస్తాయి. చాలా స్పష్టంగా చూడగలుగుతాం. నీరు మురికిగా ఉంటే ఏదీ కనబడవు. నిర్వలంగా వుండి నిశ్చలంగా లేకపోయినా లోనివి కనపడవు. అందుచేత అన్ని స్పష్టంగా కనపడాలంటే నిర్వలంగానూ ఉండాలి, నిశ్చలంగానూ ఉండాలి.

అలాగే అన్నీ మనలోనే వున్నాయి. కాని మనం అన్నిటి కోసం బయట వెతుకుతున్నాం. మనలోకి మనం సరిగ్గా చూడగలిగితే సమస్తం మనం తెలుసు కోగలుగుతాం. స్వప్తి మొక్తం సూక్ష్మ రూపంలో ప్రతి ఒక్కరిలో వుంది.

జ్ఞానం బయట నుంచి సంపాదించేది కాదు. ఒకరు ఇచ్చేదికాదు. అది ఎవరికి వారు సంపాదించుకునేది. వారిలోంచి ఉద్భవించేది. అపారమైన జ్ఞాన సంపద ప్రతి ఒక్కరిలో వుంది. అది తెలియకపోవటానికి, కారణం నేను, నాది అనే అహంకార, మమకారాలనే మలినాలే.

ఈ అహంకార మమకారాలన్నవి మనస్సుకు సంబంధించినవి.

మనస్సు ఎప్పుడవుకీ నిశ్చలంగా ఉండనో, అంటే చంచలంగా వుంటుందో, అలాగే పనికిరాని గుణాలతో మురికిగా వుంటుందో వారిలోని అపారమైన జ్ఞానం వారికి బోధపడదు. వారి శక్తి వారికి గోచరం కాదు. అందుచేత మనం జ్ఞానవంతులు కావాలన్నా, సృష్టి రహస్యాలు తెలుసుకోవాలన్నా, మనస్సును నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా చేసుకోవాలి.

చిత్తాన్ని శాంతింపచేసుకుంటే మనస్సు నిశ్చలమైనట్లే. అహం అనే మఱిన్నా తొలగించుకుంటే మనస్సు నిర్మలమైనట్లే. అప్పుడు వారికి సమస్త సృష్టి రహస్యాలు తెలుస్తాయి. అపారమైన జ్ఞానవంతులవుతారు. బ్రహ్మజ్ఞుని అవుతారు.

అందుచేత ప్రతి ఒక్కరు ముందు మనస్సును శుద్ధి చెయ్యాలి. శాంతింపచెయ్యాలి. దానికి మార్గం ఒక్కటే అదే “శ్వాసమీద ధ్యాన ధ్యానం”

ధ్యాన సాధన ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, అంత త్వరగా మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. నిశ్చలమవుతుంది. వారే తేలికైన వారు. వారే లఘువు వారు. భూమి మీద నామానృడిలా కనపడవచ్చు. అంటే తోట్లు వుండకపోవచ్చు. పెద్ద పెద్ద పదవులు, ఉద్యోగాలు ఉండకపోవచ్చు. బికారిలా కనపడవచ్చు. కాని వారే శాశ్వత లోకాలలో, అంటే పరలోకాలలో ప్రభువు అవుతారు. అందరికంటే గొప్పవారవుతారు.

మనం భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నది లఘువు కావడానికే కాని ధనవంతుడు కావడానికి, చక్రవర్తి కావడానికి పదవులు సంపాదించడానికి కాదు. అందుచేత ధ్యానం చేస్తే పరంలో ప్రభువవుతాం. అంటే దేవుడుగా మారతాం. చివరకు భూమి మీద కూడా కీర్తింపబడతాం.

—ॐ—

“సూక్ష్మమే శక్తివంతమైనది!”

సృష్టిలో గమనిస్తే స్థూలనిశిత శక్తి తక్కువ సూక్ష్మానిశిత శక్తి అపారం. నీరు ఘన రూపంలో పున్నప్పుడు అంటే మంచుగా పుంటే చలనం వుండదు. కదలిక వుండదు. శక్తి లేనట్లుగా వుంటుంది. కాని అది కదిలి నీరుగా మారితే అది ప్రవాహమై నదిగా మారి దాని ప్రవాహంలో చెట్లు, దుంగలు, మట్టి కొట్టుకు పోతాయి. ఆ నీటి ప్రవాహవేగంతో మనం ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నాం. కరెంటు ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. పడవలు నడుపుతున్నాం.

అదే నీరు ఇంకా సూక్ష్మరూపం ధరిస్తే అంటే అతినిశిత మారితే ఇంకా ఎంతో శక్తివంతమవుతుంది. గిన్నెలో నీరు వేసి మూత వేసి వేడిచేస్తే నీరు అవిరిగా మారుతుంది ఆ మూతగు ఎంతో దూరానికి పడవేస్తుంది. అలా అవిరిశక్తితో రైళ్ళు ప్యాక్షరీలు లాంటివి ఎన్నో నడుపుతున్నాం. అంటే సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుందని తెలుసుకోగలుగుతున్నాం.

అలాగే అణువుతో తయారుచేసిన అణుబాంబు ఎంతో శక్తివంతమైంది. దానికన్నా సూక్ష్మమైన హైడ్రోజన్ బాంబు ఇంకా శక్తివంతమైనది. దాని కన్నా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన గ్యూట్రాన్ బాంబు ఇంకా శక్తివంతమైనది. అలా సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది.

అలాగే హోమియోపతి వైద్యంలో కూడా సూక్ష్మమయ్యే కొద్దీ మందు యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది.

అలాగే స్థూలమైన పాటు ఒక్కరోజు నిలువ ఉంటాయి. దానిని సూక్ష్మీకరించిన మీగడ ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంటుంది. మీగడను సూక్ష్మీకరిస్తే వచ్చే పెన్సి ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంటుంది. పెన్సిను ఇంకా సూక్ష్మీకరిస్తే వచ్చే నెయ్యి సంవత్సరాల పాటు నిల్వ వుంటుంది. అంటే సూక్ష్మంలో శక్తి అపారమని అర్థం అవుతుంది.

అలాగే వరద్రవ్వా అంటే భగవంతుడు. రూపంలోని సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైనవాడు అనంతశక్తిస్వరూపుడు. ఆ సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన శక్తి ఘనీభవించి ఆకాశంగా మారుతుంది. ఆకాశ స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి వాయువుగా మారుతుంది. వాయు స్థితి నుండి ఘనీభవించి అగ్నిగా మారుతుంది. అగ్ని స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి నీరుగా మారుతుంది ఆ నీటి స్థితి నుండి ఇంకా ఘనీభవించి భూమిగా మ్తలంగా మారుతున్నాడు.

ఇక్కడ గమనిస్తే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంలో ఉన్నప్పుడు ఆ భగవంతుని శక్తి అపారం. కాని స్థూలంగా మారే కొద్దీ శక్తి తగ్గుతుంది. అలాగే సూక్ష్మరూపంలో అనంతశక్తి స్వరూపుడుగా ఉన్న పరమాత్మ సృష్టి కార్యం

నిమిత్తం పంచ భూతాలుగా మారి, ఆ పంచ భూతాలతో ఈ సృష్టిని సృష్టించడం జరిగింది. ఆ పంచ భూతాలతోనే, స్థూల మానవ దేహం సృష్టించబడింది. భగవంతుడు అనంత శక్తి స్వరూపుడైనప్పటికీ సూక్ష్మ స్థితి గుండి స్థూల మానవ దేహం ధరించడం వల్ల దేహం శక్తి లేనిదయ్యింది.

పూర్తిగా శక్తి కోల్పోయి, చలనం లేని మామన దేహంలో ఆ భగవంతుడే తనలోని శక్తివంతుడైన అంశను, అంటే ఆత్మను ప్రవేశపెట్టడం వల్ల మానవుడు చలించగలుగుతున్నాడు.

భగవంతుని అనంత శక్తి తనలో కలిగి వుండి కూడా మానవుడు శక్తి లేని వాడిగా ప్రవర్తించడానికి కారణం ఈ స్థూల దేహం నేను, ఈ స్థూల ప్రపంచంలోని వన్నీ నావి అన్న భావం వల్లనే మానవుడు శక్తి హీనుడుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు.

అలా నేను, నాది అనే భావంతో బరువుగా వున్న మానవుడు ఆ నేను, నాది అనే బరువును తొలగించుకుంటే, లఘువుగా మారితే అంటే మరల సూక్ష్మరూపం ధరిస్తే, మరల అనంతశక్తి స్వరూపుడు కాగలడు. అలా మారిన వారినే మనం దేవుళ్ళు అంటున్నాం.

సూక్ష్మంలో వున్న పరబ్రహ్మ అనంత శక్తి స్వరూపుడు. అయినే స్థూల రూపం తీసుకోవడం వల్ల, జీవుడుగా మారి శక్తి లేని వాడుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు మరల నేను, నాది అన్న స్థూల భావం తొలగించుకుని సూక్ష్మభావంలో వుంటే దేవుడుగా మారుతున్నాడు. ఇక్కడ భావమే ప్రధానం. అందుకే సత్యసాయిబాబావారు అన్నారు. స్థూలదేహభావం విడిచి దైవభావం కలుగుతుందని, దేహభావం వున్నంత వరకు మానవుడిగా ప్రవర్తించి అల్పుడిగా వుంటాడు.

అందుచేత స్థూలరూపంలో ఉన్నమానవుడు నాది అనే బరువును తగ్గించుకునే కొద్దీ శక్తిమంతుడవుతాడు పూర్తిగా తొలగించుకొంటే, అంటే ఎంత సూక్ష్మ భావం పొందితే అంత శక్తిమంతుడవుతాడు. బాలినే మనం దేవుళ్ళని పిలుస్తున్నాం. అందుచేత మానవుడు లఘువుగా మారాలి అలా భూలోకంలో లఘువుగా మారిన వాడే పరలోకంలో ప్రభువు అవుతాడు, అంటే దేవుడు అవుతాడు.

అందుచేత నేను, నాది అనే భావం విడివాలంటే సూక్ష్మంగా మారాలంటే "ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఎంత ధ్యానం చేస్తే అంత సూక్ష్మభావం పొందుతాం. మరల శక్తివంతులవుతాం అందుచేత "స్థూల భావనే అల్పత్వం, సూక్ష్మభావనే దైవత్వం" అని తెలుసుకోవాలి. దైవత్వం పొందటానికి ధ్యానం చెయ్యాలి.

~*~

పాపమంటే ఏమిటి?

పాపమంటే మనం చేసే తప్పులు, చెడు పనులు, చేయకూడని పనులు అని అనుకుంటాం. కానీ ఇంకా సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే “మన వల్ల సృష్టిలో ఎవరికైనా, ఏ జీవికైనా, ఏ ప్రాణికైనా దీనమెత్తు కష్టం కానీ, నష్టం కానీ, దుఃఖం కానీ కలిగించడమే పాపం”

అలా ఇతరులకు, ఇతర ప్రాణులకు కష్టం కలిగిస్తే పాపం ఎందుకవుతుంది? కారణం సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణులు భగవంతుని స్వరూపాలే. ఎవరికి మన వల్ల కష్టం కలిగినా అది భగవంతునికి కలిగినట్లే సృష్టిలో అంతా ఒకటే. అందుచేత మన వల్ల ఎవరికీ నష్టం కలిగకూడదు. అలా కష్టం కలిగించిందే పాపం అవుతుంది.

ఆ పాప ఫలితం అనుభవిస్తాం. కారణం, ఆ కష్టం ఎంత బాధాకరమో మనకు తెలియాలి. అది తెలుసుకుంటే ఇతరులకు కష్టం కలిగించం. పాపాలు చెయ్యం. అప్పుడు లోకంలో అంతా ఆనందంతో జీవిస్తారు. ప్రస్తుతం లోకంలో అందరూ, ఇంత దుఃఖంలో ఉండటానికి కారణం అంతా నిత్యం పాపాలు చేస్తుండటమే. అంటే ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్వార్థం కోసం ఇతరులకు, ఇతర ప్రాణులకు నష్టం కలిగిస్తుండటమే.

అలా పాపాలు చేసి, భగవంతుణ్ణి పాపాలు క్షమించమని కోరుతున్నాం అంటే మనం ఇతరులకు కలిగించిన కష్టం మరచిపోవ్వకుంట్లా, పాపాలు క్షమించడం అంటే నేను ఇతరులకు కష్టం కలిగించాను. అయితే సరే నువ్వు నాకు కష్టం కలిగించకు అని వేడుకుంటున్నాం. అలా ఆయన మనల్ని క్షమించేస్తే మనం ఇంకా ఇతరుల్ని కష్టపెడుతూనే ఉంటాం, గుప్తపెడుతూనే వుంటాం. మనం సుఖంగా వుంటాం. కానీ ఎవరినీ సుఖంగా వుండనివ్వం.

అంతా ఇలా ప్రవర్తించడం, అంతా ఇలాంటి అభిప్రాయంతో ఉంటే ప్రపంచం పరిస్థితి ఎలా వుంటుందో ఒక్కనాటి ఆలోచించాలి.

ఇంకా మన ప్రవర్తన ఎలా వుంటుందంటే, మనల్ని ఎవరైనా ఒక చెంపమీద కొడితే వెంటనే వాడి రెండు చెంపలు వాయిస్తాయి. ఒకటి తిడితే నాలుగు తిట్టడాకా వూరుకోం. శాంతించం. అంటే మనకు కష్టం కలిగించిన వాడికి రెట్టింపు నష్టం కలిగిస్తే కానీ శాంతించం. ఒకవేళ మనకు కష్టం కలిగించిన వాడిని మనం ఏమీ చెయ్యలేకపోతే లోపల తిట్టుకుంటాం. నేనేమీ చెయ్యలేకపోయినా పైన భగవంతుడున్నాడు ఆయన నీకు ఇంతకు అంత శిక్ష వేస్తాడు. నా నుంచి తప్పించుకున్నా భగవంతుని నుంచి తప్పించుకోలేవు అని శాపనారాధలు పెడతాం. అలా

భగవంతుడు మనకు న్యాయం చెయ్యాలని భావిస్తాం.

మరి భగవంతుడు పాపాలు క్షమిస్తే మనకు జరిగిన అన్యాయానికి న్యాయం ఎలా జరుగుతుంది. ఇలా అందరి పాపాలు అయిన క్షమిస్తుంటే పాపాలు చేసే వారు పాపాలు మానేస్తారా? క్షమించేవాడుంటే ఇంకా ఎక్కువ చేస్తారు కదా? పెద్ద పెద్ద పాపాలు చేస్తారు కదా? అందరూ తమ న్యాయం కోసం పాపాలే చేస్తుంటే ఇక ప్రపంచంలో శాంతి ఎక్కడ వుంటుంది? ఆనందం ఎక్కడ వుంటుంది? అందరూ ఎవ్వడూ ఇతరుల వల్ల కష్టాలు పడుకూనే వుంటారు. నష్టం అనుభవిస్తూనే వుంటారు కదా?

మరి భగవంతుడు అందరినీ కష్టాలతో, నష్టాలతో, దుఃఖాలతో జీవించటానికేనా ఈ సృష్టి చేసింది? మనల్ని సృష్టించింది? మరి మనమంతా ఆనందంగా జీవించనక్కరలేదా? అందరూ ఇలా పాపాలు చేసి క్షమించమంటే ప్రపంచంలో శాంతి, ఆనందం ఎక్కడ వుంటాయి?

భగవంతుడు మన పాపాలు క్షమిస్తాడో లేదో అటుంది, అసలు పాపాలు క్షమించమని అడగటమంటే, నేను ఇతరులను కష్టపెట్టాను. గువ్వు పట్టించుకోకు, మరల నాకు కష్టం కలిగించకు, నన్ను శిక్షించకు, అని అడగటం ఎంత న్యాయమో ఆలోచించాలి?

మనకు కలిగే కష్టాలకు కారణం గతంలో మనం చేసిన పాపాలే అంటే మనం ఇతరులకు కలిగించిన కష్టాలకు ఫలితమే. అందుచేత కష్టాలు వస్తే పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని ప్రార్థించడం కాదు. ఆ కష్టాలు ఎందుకు వచ్చాయో ఆలోచించాలి. కారణం తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు, అర్థమవుతుంది మనం ఇతరులకు కలిగించిన నష్టాల ఫలితమే అనుభవిస్తున్నామని అప్పుడు మనం ఎవరికి కష్టం కలిగించకూడదని, పాపాలు చెయ్యకూడదని అర్థమవుతుంది.

అప్పుడు పాపాలు క్షమించమని భగవంతుని ప్రార్థించం. పాపాలు చెయ్యడం మానేస్తాం. అప్పుడు లోకంలో అంతా శాంతిగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు. భూలోకమే స్వర్గంలా మారుతుంది. అందరూ ఆనందంగా వుండాలనే భగవంతుని ఆశయం నెరవేరుతుంది. అందుచేత “పాపమంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి” పాపం క్షమించమని కోరడం కాదు.

ఇవన్నీ దాగా అర్థం కావాలంటే “అనాపానసతి ధ్యానం” దాగా చెయ్యాలి



“సమభావమే సరైన భావన”

మాంసాహారం భుజించడమంటే ఒక జీవి యొక్క ఆనందాన్ని భుజించడమే.

జంతువుల్ని చంపేటప్పుడు అది భయానికి గురవుతాయి. అప్పుడు వాటిలో కొన్ని విష పదార్థాలు విడుదలవుతాయి. వాటిని భుజించడం వల్ల మానవులు అనారోగ్యానికి గురవుతారు. మాంసాహారం భుజించడం వల్ల మనకు పైలోక వాసుల నుండి అందే సమాచారం గ్రహించలేం. వారి సందేశాలు కూడా తెలుసుకునే శక్తి తగ్గిపోతుంది. వారు మనకు సాయం చెయ్యడానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆ అవకాశం కోల్పోయిన వారమవుతాం.

కాథాహారం తీసుకోవడం భూమి మీద సర్వ జీవులతో స్నేహ సంబంధాలు ఏర్పరచు కోవటానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

భూమి మీద పురుగు మందులతో చేసే సేద్యం కంటే సహజ సిద్ధమైన సేద్యం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఇంకా మాంసం కోసం జంతువులను చాలా క్రూరంగా హింసిస్తారు. పక్షులను, జంతువులను ఇరుకు గదులలో, బోనుల్లో కదలటానికి వీలు లేకుండా వుంచుతారు. గీరు ఇవ్వరు. అవి సరకయాతన అనుభవిస్తాయి.

జంతువుల భావం ఈ విధంగా వుంటుంది. మానవులు వారి తిండి కోసం, బట్టకోసం తమని వాడుకున్నా ఫరవాలేదు. మేము బాధపడం కానీ, వాటి కోసం వారు ఉపయోగించే పద్ధతి, మా పట్ల ప్రవర్తించే తీరే మాకు చాలా బాధను కలిగిస్తాయి. క్రూరాతి క్రూరంగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా, మేము ప్రాణులు కానట్లు, మాకు ప్రాణం లేనట్లు, మాకు బాధ లేనట్లు, మేము నిర్భీవులైనట్లు, రాక్షసంగా ప్రవర్తించడమే మాకు కలిగించే బాధ. అది ఘోరాతి ఘోరమైన చర్మ దయ దాక్షిణ్యం లేని ప్రవర్తన. అదే మాకు బాధాకరం. అదే జంతువుల వేదన.

అందుచేత జంతు ఆవరణాన్ని మూసాలి. గమనిస్తే జంతువులు మానవుల్ని ఎంతో ప్రేమిస్తుంటాయి. మానవుల ఆనందం తోసం అవి ఎంతో కష్టపడుతుంటాయి. పాలు ఇస్తాయి (ఆవులు, గేదెలు), పొలం దున్నతాయి, బళ్ళ లాగుతు న్నాయి, వాహనంలా ఉపయోగ పడుతు న్నాయి (ఎద్దులు), ప్రయాణానికి ఉపయోగ పడతాయి (ఒంటి, గుర్రం), బరువైన వస్తువులు చేస్తాయి (ఏనుగు), ఇంటిని కాపలా కాస్తాయి (కుక్కలు), ఆనందాన్ని ఇస్తాయి (పక్షులు).

వాటి పట్ల మానవులు ఎలా ప్రవర్తించినా, ఎంత క్రూరంగా ప్రవర్తించినా అవి ఎవరికీ నేరారోపణ చెయ్యవు (కంప్లయింట్ చెయ్యవు). అలా ప్రేమిస్తూనే వుంటాయి. విశ్వాసం చూపిస్తాయి. అవసరమైతే ప్రాణాలు ఇవ్వడానికి కూడా వెనుకాడవు. తమలో తాము బాధపడతాయి. తప్ప చెప్పలేవు, చెప్పవు. అందుచేత మానవులు వాటి బాధను అర్థం చేసుకోవాలి. అవి ప్రాణులే అని తెలుసుకోవాలి. మనలాగే వాటికి బాధ వుంటుందని గ్రహించాలి. వాటి మీద అత్యాచారం ఆవాలి. హింస ఆవాలి. మాంస భక్షణ మూసాలి.

అన్ని జీవుల పట్ల 'సమ భావన' కలిగి వుండాలి. అదే 'సరైన భావన'. భగవంతుని అనుగ్రహం వుండే 'భావనే సమభావన'. కారణం అన్ని జీవులు భగవత్ స్వరూపాలు కాబట్టి.

అటువంటి భావం కలిగారంటే 'ధ్యానం' చెయ్యడం ఒక్కటే మార్గం. 'ధ్యానం' చేసే కొద్దీ అన్ని జీవుల పట్ల సమానమైన భావన ఏర్పడుతుంది. అన్ని జీవులు మనతో సమానమని అర్థం చేసుకుంటాం.

“మరచిపోకూడని జీవిత సూక్ష్మాలు”

1. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయడం మరచిపోకండి!
2. ప్రతిరోజూ ధ్యానాన్ని కనీసం ఇద్దరికి చెప్పడం మరచిపోకండి!
3. ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్మికమాలలో పాల్గొనడం మరచిపోకండి!
4. ప్రతిరోజూ ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు కనీసం ఒక గంటైనా చదవడం మరచిపోకండి!
5. మాంసాహారం పాపమని మరచిపోకండి!
6. ప్రతిరోజూ పత్రికాం సి.డి.లు వ్రాసేగా ఉన్నప్పుడు కనీసం ఒకసారైనా వివరం మరచిపోకండి!
7. శాఖాహారాన్ని మితంగా తీసుకోవడం మరచిపోకండి!
8. అవసరమైనప్పుడే మాట్లాడడం, నరైన విధంగా మాట్లాడడం మరచిపోకండి!
9. సమయాన్ని వృథా చేయకూడదని మరచిపోకండి!
10. సంభాషణలలో ఇతరుల దోషాలు ప్రస్తావించడం, విమర్శించడం మూఠాలని మరచిపోకండి!
11. ఇతరులలోని మంచి చూడాలని మరచిపోకండి.
12. మాటలలో, ఆలోచనలలో, పనులలో ఏమైనా దోషాలు ఉన్నాయేమో గమనించడం మరచిపోకండి!
13. వీలైనంత వరకూ మౌనాన్ని పాటించడం మరచిపోకండి!
14. త్రికరణ శుద్ధి అంటే ఏది ఆలోచిస్తున్నామో అదే చెప్పడం, ఏది చెప్పుకున్నామో అదే చేయడం.. అని మరచిపోకండి!
15. వర్తమానంలోనే జీవించడం మరచిపోకండి!
16. జీవితంలో ఏది జరిగినా అది మంచికే అని మరచిపోకండి!
17. అందరూ ఒకటే కనుక అందరినీ ప్రేమించడం మరచిపోకండి!
18. ఇతరులు గుర్తించాలనే, ఇతరులలో పేరు రావాలనే ఆరాటం అవసరం లేదని మరచిపోకండి!
19. “ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు?” అని కాకుండా “నేను భగవంతుడు, ఏమనుకుంటున్నాను?” అని పనులు చేయడం మరచిపోకండి!
20. “ఈ దేహం నేను కాదు; ఆత్మ నేను” అని మరచిపోకండి!
21. దేహంతో పాటు మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ ఉన్నాయని మరచిపోకండి.
22. చేసే ఏ పనునా ఆత్మకు లాభించాలని మరచిపోకండి!
23. కనిపించేవన్నీ శాశ్వతం కావని మరచిపోకండి!
24. నాథించే విజయాలకు కారణం మనమే అని మరచిపోకండి!

25. తాత్కాలికమైన వాటి తోనం తాక నాశ్వతమైన వాటి తోనం ప్రయత్నించాలని మరచిపోకండి!
26. సంపదలూ, భోగభాగ్యాలూ అగ్ని నశించి పోయేవేనని మరచిపోకండి!
27. పాపాలు చేసి సంపాదిస్తే చివరకు సంపాదించినదేదీ కూడా రాదని, చేసిన పాపాలే కూడా వస్తాయని మరచిపోకండి!
28. సృష్టి నుండి ఏదైనా ఇస్తేనే వస్తుందని మరచిపోకండి.
29. ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది, ఎంత ఇస్తే అంతే వస్తుంది. "ఏది విక్రతే అదే హిందుతాం" అని మరచిపోకండి.
30. "పంచతేనే పెంచబడుతుందని" మరచిపోకండి.
31. దోచుకోవడం నష్టమనీ, దాచుకోవడం వృద్ధమనీ, పంచడమే లాభమని మరచిపోకండి.
32. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలని మరచిపోకండి!
33. శ్రద్ధ ఉన్నవాడికే, కష్టపడిన వాడికే ఫలితం ఉంటుందని మరచిపోకండి!
34. "అశ్వే భగవంతుడని" మరచిపోకండి.
35. అంతరాత్మ రూపంలో ఉన్న భగవంతుని మాటలు విగడం మరచిపోకండి!
36. మనం చేసే పనులు కంటే ఆ పనులు చేయడానికి మన భావమేమిటి? అన్నదే ముఖ్యమని మరచిపోకండి.
37. మనకు ఇహలోక జీవితం, పరలోక జీవితం అని రెండు రకాల జీవితాలు న్నాయని మరచిపోకండి.
38. మనకు మరణించిన తరువాత కూడా జీవితం ఉందని మరచిపోకండి.
39. మూలపుడు సాధించలేనిది ఏదీ లేదని మరచిపోకండి!
40. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భయపడకూడదని మరచిపోకండి!
41. ఒకరికి తలవంచి బ్రతకకూడదని మరచిపోకండి!
42. సంసారం చేస్తూనే నిర్వాణం సాధించాలని మరచిపోకండి!
43. ఏ విషయంలోనూ తొందరపడకూడదని మరచిపోకండి!
44. "నాకే అగ్ని తెలుసు" అని కాకుండా "బ్రహ్మవారికి కూడా తెలుసు" అని మరచిపోకండి!
45. ఎల్లప్పుడూ సత్కృత్య పలకాలని మరచిపోకండి!
46. మనకన్నా ఎక్కువ తెలిసిన వారి దగ్గర వినియంగా ఉండాలని మరచిపోకండి!
47. తప్పలు చేయని వారు కాదు, తమ తప్పలు తెలుసుకునే వారే గొప్పవారని మరచిపోకండి!
48. మన జీవితంలో జరిగే వాటన్నిటికీ మనమే బాధ్యులమని మరచిపోకండి!
49. మనమెవరో తెలుసుకోవడానికే ఈ జన్మ తీసుకున్నామని మరచిపోకండి!
50. ధ్యానసాధనలో మాత్రమే మనమెవరో తెలుసుకోగలమని మరచిపోకండి!

జీవితం సుఖ, సంతోషాలతో, ఆనందంగా ఉండాలంటే జీవించడంలో నైపుణ్యం సంపాదించాలి. అంటే నైపుణ్యంతో జీవించాలి. జీవించడంలో నైపుణ్యం సంపాదించాలంటే, జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలి. జీవితం గురించి ఎంత తెలుసుకున్నా ఇంకా తెలుసుకోవలసింది ఉంటూనే ఉంటుంది.

‘బ్రహ్మర్షి పత్రిక’ పరిచయ భాగ్యం కలిగిన తరువాత వారి నుంచి జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో సూక్ష్మాలు తెలుసుకోగలిగాను. వాటిలో కొన్నింటినైనా అందరికీ అందించాలనే తపనతో ఈ **“జీవిత సూక్ష్మాలు”** వ్రాయడం జరిగింది.

పాఠకులు ఈ **“జీవిత సూక్ష్మాలు”** చదివి, తద్వారా జీవితం గురించి అవగాహన చేసుకుని, దుఃఖాల్ని అధిగమించి, ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుంటూ....



మీ...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు